



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



## **Relatório Final de Estágio Pedagógico realizado na Escola EB 2,3 D. Fernando II**

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em  
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**Orientador da Faculdade de Motricidade Humana:**

Mestre Acácio Manuel da Silva Gonçalves

**Orientador da Escola EB 2,3 D. Fernando II:**

Professora Ana Cristina Tavares Soares Severo

**Júri:**

**Presidente**

Doutor Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre, professor associado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

**Vogais**

Doutor António José Mendes Rodrigues, professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Mestre Acácio Manuel da Silva Gonçalves, professor assistente convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Licenciada Ana Severo, docente da Escola Básica 2, 3 D. Fernando II

**Gonçalo Gomes Ribeiro Sande Simões**

2013

## **Agradecimentos**

À professora Ana Severo, pela dedicação, empenho, paciência e paixão com que sempre procurou ajudar-me e me fez evoluir a todos os níveis neste processo de formação. O seu rigor e a sua capacidade de trabalho são valores que me transmitiu e que através dos mesmos estamos mais próximos de chegar a um grau de excelência.

Ao professor Acácio Gonçalves por toda a frontalidade nos momentos cruciais e por ser objetivo nas suas intervenções. Obrigado pela troca de vivências através de momentos formais ou informais sobre a sua grande experiência profissional e pessoal.

O meu maior agradecimento vai para os meus colegas de estágio, Pedro Coelho e João Santos, por todo o companheirismo demonstrado e por toda a confiança que me atribuíram ao longo de todo o ano. Obrigado por me terem dado a mão em momentos difíceis que passei ao longo deste processo e por termos conseguido conviver com grande harmonia ao longo de todo o ano!

A todos os meus amigos, que de forma direta ou indireta me ouviram e me motivaram para o meu dia-a-dia. À Vanessa Lopes, amiga e confidente que esteve sempre presente para me ouvir e apoiar nos bons e maus momentos. Pelo apoio, pela paixão, pela amizade, pelo amor dedicados, um agradecimento muito especial. Quero agradecer ainda, a uma pessoa muito especial para mim que sempre me apoiou e me faz acreditar que o trabalho é sempre recompensado.

À família, nomeadamente, aos meus pais que me apoiam incondicionalmente em toda a minha vida e que me proporcionam todas as condições necessárias para alcançar o melhor das minhas capacidades. Aos meus irmãos, Carlos Simões e Sara Simões, por serem dois exemplos a seguir e por me ouvirem e apoiarem à mais de duas décadas. Por último, e não menos importante, aos meus padrinhos por estarem sempre presentes e me transmitirem valores de excelência.

A todos, muito obrigado!

## **Resumo**

O presente relatório representa o culminar de um ano de estágio pedagógico inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Motricidade Humana, o qual decorreu na Escola Básica 2,3 D. Fernando II, em Sintra, no ano letivo 2012/13.

Para a realização deste relatório, foram consideradas as quatro áreas referenciadas no Guia de Estágio Pedagógico, as quais compõem as vertentes de intervenção do estagiário.

Inicia-se com uma contextualização de onde se desenvolveu o estágio, descrevendo-se a escola, as condições para a lecionação da Educação Física, o núcleo de estágio, o Grupo Disciplinar de Educação Física, bem como a turma envolvida.

A segunda parte envolve uma reflexão em cada área: Área 1 - Organização e gestão do ensino e da aprendizagem, Área 2 - Inovação e investigação pedagógica, Área 3 - Participação na escola, Área 4 - Relação com a comunidade. Neste ponto são relatadas dificuldades, estratégias e perspetivas futuras.

Por fim, apresenta-se uma reflexão sobre todo o processo de estágio, os seus contributos, os efeitos pessoais e profissionais, destacando lacunas que persistem, projetando o futuro.

**Palavras-chave:** Educação, Educação Física, Planeamento, Avaliação, Condução, Investigação Educacional, Aprendizagem, Estratégias, Desporto Escolar, Reflexão.

## **Abstract**

The present report represents the culmination of a year of pedagogical internship which it is part of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Elementary Schools and Highschools for the Faculdade de Motricidade Humana. This internship took part in the Escola Básica 2,3 D. Fernando II, in Sintra, in 2012/13.

For the execution of this report, were considered the four areas referenced in the Pedagogical Internship Guide, which establish the fields of the probationer intervention.

It begins with a critical analysis regarding the place where the internship took part, describing the school, the local conditions to teach Physical Education, the internship core, the Disciplinary Group of Physical Education as well as the class involved.

The second part consists in a reflection in each and every area: 1st Area - Organization, teaching and learning management, 2nd Area - Pedagogical innovation and investigation, 3rd Area - Participation at school and 4th Area - the Relationship with the community. Here, difficulties, strategies and future perspectives.

Finally, is presented a reflection about the whole internship process and its contribution, personal and professional effects, highlighting gaps that still exist, projecting the future.

**Keywords:** Education, Physical Education, Planning, Evaluation, Conduction, Educational Investigation, Learning, Strategies, School Sport, Reflection.

## Índice

Agradecimentos.....	II
Resumo.....	III
Abstract.....	IV
Índice de Anexos.....	VII
Índice de Abreviaturas.....	VIII
Introdução.....	1
Contextualização.....	2
Agrupamento de Escolas Monte da Lua.....	2
Escola Básica 2,3 D. Fernando II.....	2
Recursos para a Educação Física.....	3
Espaciais.....	3
Materiais.....	4
Temporais.....	5
DEF.....	6
Núcleo de Estágio.....	6
Turma.....	7
Análise Crítica e Reflexiva.....	9
Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	9
Planeamento.....	9
Avaliação.....	17
Condução do Ensino.....	22
Área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica.....	30
Área 3 – Participação da Escola.....	36
Desporto Escolar.....	36
Atividade de enriquecimento curricular: Alunos.....	38
Atividade de enriquecimento curricular: Professores.....	40
Área 4 – Relações com a comunidade.....	43
Relação entre Áreas.....	46
Área 1 e Área 3.....	46
Área 1 e Área 2.....	46
Área 1 e Área 4.....	47

Área 2 e Área 3.....	48
Reflexão Final .....	49
Bibliografia.....	52
Anexos .....	54

## **Índice de Anexos**

- Anexo 1** – Regimento Interno de Educação Física
- Anexo 2** – Protocolo Geral de Avaliação
- Anexo 3** - Balanço 1ª Etapa – Avaliação Inicial
- Anexo 4** - Plano Anual de Turma 9º C
- Anexo 5** - Plano 1ª Etapa
- Anexo 6** - Plano 2ª Etapa
- Anexo 7** - Plano 3ª Etapa
- Anexo 8** - Unidade de Ensino (exemplo)
- Anexo 9** - Balanço da Unidade de Ensino (exemplo)
- Anexo 10** - Ficha de Autoavaliação da UE
- Anexo 11** - Ficha de Registo de Avaliação Formativa
- Anexo 12** - Balanço da Semana Professor a Tempo Inteiro
- Anexo 13** - Balanço 1º Ciclo
- Anexo 14** - Trabalho Área 2 – Obesidade na Escola
- Anexo 15** - Trabalho Área 3 – Gestão e Mediação de Conflitos
- Anexo 16** - Projeto Desporto Escolar
- Anexo 17** - Projeto Diretor de Turma
- Anexo 18** - Estudo de Turma 9º C
- Anexo 19** - Projeto Área 2
- Anexo 20** - Projeto Área 3 - Gestão e Mediação de Conflitos
- Anexo 21** - Projeto Área 3 - Intervenção com Alunos
- Anexo 22** - Balanço do Projeto Área 3 – Intervenção com Alunos
- Anexo 23** - Projeto Área 3 - Atividades de Enriquecimento Curricular

## **Índice de Abreviaturas**

AEML – Agrupamento de Escolas Monte da Lua  
AI – Avaliação Inicial  
CPCJ - Comissão de Proteção de Crianças e Jovens  
CT – Conselho de Turma  
DE – Desporto Escolar  
DEF – Departamento de Educação Física  
DT – Direção de Turma  
EB2,3DFII – Escola Básica EB 2,3 D. Fernando II  
EE – Encarregado de Educação  
EF – Educação Física  
FB - Feedback  
FMH - Faculdade de Motricidade Humana  
IMC - Índice de Massa Corporal  
JDC - Jogos Desportivos Coletivos  
NE - Núcleo de Estágio  
NEE – Necessidades Educativas Especiais  
PAA - Plano Anual de Atividades  
PAI – Plano de Avaliação Inicial  
PAT – Plano Anual de Turma  
PE – Plano de Etapa  
PGA – Protocolo Geral de Avaliação  
PNEF - Programas Nacionais de Educação Física  
PTI – Professor a Tempo Inteiro  
TM – Ténis de Mesa  
UE - Unidade de Ensino



## Introdução

O relatório que se segue apresenta-se como uma análise ao trabalho desenvolvido, ao longo de um ano letivo, no âmbito do estágio pedagógico realizado na Escola EB 2,3 D. Fernando II pertencente ao Agrupamento de Escolas Monte da Lua.

Este documento não apresenta uma mera descrição do trabalho realizado, mas sim uma análise crítica e reflexiva do mesmo, baseada em fundamentos teóricos e experiências vividas este ano, que me permitem apresentar também a minha perspetiva pessoal sobre os diversos assuntos analisados. Consciente que o meu processo de aprendizagem não termina após a realização deste mestrado, realizo também uma reflexão projetiva, ao longo do relatório, com o intuito de definir estratégias para melhorar algumas lacunas que ainda apresento de forma a melhorar num futuro próximo.

O presente relatório apresenta-se organizado em três partes. A primeira envolve uma contextualização, sendo caracterizada a EB2,3DFII, o Departamento de Educação Física (DEF), o núcleo de estágio (NE), bem como a turma com a qual desenvolvi o processo de estágio. A segunda parte envolve uma reflexão crítica referente a cada uma das áreas que compõem o estágio pedagógico e também às interligações existente entre ambas. Áreas essas que se encontram definidas no Guia de Estágio 2012/2013:

- Área 1 – Organização e gestão do ensino e da aprendizagem;
- Área 2 – Investigação e inovação pedagógica;
- Área 3 – Participação na escola;
- Área 4 – Relação com a comunidade.

A terceira e última parte apresenta uma reflexão final acerca da realização de todo o processo de estágio pedagógico. Sempre que possível, este relatório será acompanhado de fundamentação pertinente, seja a mesma proveniente de bases teóricas ou do conhecimento empírico.

## **Contextualização**

Antes de realizar qualquer análise/reflexão das áreas e das competências do estágio pedagógico, é essencial uma breve contextualização através de uma caracterização de toda a envolvente do estágio pedagógico, desde o Agrupamento de Escolas Monte da Lua (AEML) e a Escola Básica EB 2,3 D. Fernando II (EB2,3DFII), à turma, passando pelo Departamento de Educação Física (DEF) e pelo Núcleo de Estágio (NE). Esta caracterização é importante para que quem leia este documento possa compreender a realidade e a forma como o estágio se desenvolveu.

### **Agrupamento de Escolas Monte da Lua**

O AEML situa-se no concelho de Sintra, e serve as freguesias de Santa Maria e São Miguel, São Martinho, São Pedro de Penaferrim e Colares. O agrupamento iniciou a sua atividade no ano letivo 2012/2013 e é constituído por 11 escolas (tendo uma constituição de cerca de 4000 alunos e de 400 docentes): a escola-sede, escola secundária de Santa Maria, duas escolas EB 2,3 D. Fernando II e Sarrazola e as escolas de primeiro ciclo EB1/JI da Portela, EB1/JI de Sintra, EB1/JI de S. Pedro, EB1/JI de Ranholas, EB1/JI do Linho, EB1/JI do Mucifal, EB1/JI de Galamares e o JI de Azenhas do Mar.

A escola em que realizei o meu estágio pedagógico estava inserida num mega agrupamento em fase de construção e adaptação por parte de todas as escolas que o constituem a esta nova realidade. Em termos de gestão e administração, o ano de estágio caracterizou-se por existirem diversos aspetos a melhorar, de modo a aproximar as diversas escolas e aperfeiçoar a articulação vertical entre os ciclos de escolaridade. Este aspeto limitou o meu estágio pedagógico, nomeadamente, ao nível dos recursos humanos pois nem sempre foi possível ter a proximidade desejada com a direção da escola porque esta encontrava-se ocupada com assuntos relacionados com o agrupamento.

### **Escola Básica 2,3 D. Fernando II**

O meu estágio pedagógico foi realizado na Escola Básica 2,3 D. Fernando II, que no ano letivo em que o estágio foi desenvolvido sofreu uma reestruturação ao nível da organização escolar e passou a fazer parte do Agrupamento Monte da Lua (como foi

referido anteriormente). Este fator foi de extrema importância no decorrer do meu estágio pois teve implicações diretas no meu dia-a-dia na escola, principalmente na execução das ideias do núcleo de estágio (por existir ainda alguma confusão com as junções de todas as estruturas existentes anteriormente).

A avaliação em Educação Física (EF) é realizada na escola, segundo o Regimento Interno de Educação Física (Anexo 1), “com base no estipulado nos Programas Nacionais de Educação Física com adaptações aprovadas em sede de grupo disciplinar, assim a avaliação realiza-se em 3 áreas específicas da Educação Física; as Atividades Físicas, a Aptidão Física e os conhecimentos.” (p. 14). Porém são atribuídas percentagens a cada uma das áreas e introduzidas outras áreas para alcançar a avaliação sumativa de cada aluno no final de cada período. Este aspeto não está de acordo com o que vem estipulado nos PNEF, onde o aluno é avaliado nas três áreas, sem diferença percentual, e basta não conseguir alcançar o sucesso numa das áreas que não lhe é possível ter sucesso na disciplina. A escola, através do DEF, pode alterar esta situação e seguir o que vem descrito nos PNEF.

É importante referir que com a formulação do AEML foi necessário a realização de reuniões com todos os grupos disciplinares de EF, das diferentes escolas, para aferir critérios e formas de avaliação, para que todos trabalhassem de forma uniforme. Foi possível verificar que nas diferentes escolas existiam formas distintas de trabalhar e avaliar os alunos e por isso foi necessário que todas as escolas se adaptassem aos novos critérios e formas de avaliação (comuns entre todos). Esta adaptação não teve consequências no meu estágio pedagógico porque as mesmas só entram em vigor no ano letivo seguinte.

Contudo foi bastante importante estar presente nas reuniões existentes com todos os grupos disciplinares de EF pois consegui perceber o processo de criação de documentos orientadores de um agrupamento e, consequentemente, de uma escola. Penso que esta experiência foi uma mais-valia para a minha experiência profissional e pessoal, na medida em que me dotou de novas ferramentas e de um conhecimento das realidades de outras escolas sobre estas temáticas.

## **Recursos para a Educação Física**

### **Espaciais**

Relativamente aos recursos espaciais a escola dispõe de quatro espaços onde as aulas podem ser lecionadas, sendo eles, o Pavilhão, o Ginásio, o Exterior 1 e 2. Dos

espaços que a escola dispões apenas um é polivalente (o pavilhão). De acordo com Jacinto et al. (2001), a aplicabilidade dos PNEF “implica que os espaços sejam, de facto, polivalentes”(p. 23). O facto de serem muito pouco polivalentes limitou e dificultou imenso o meu estágio pedagógico, nomeadamente ao nível do planeamento.

Os espaços exteriores apresentavam materiais muito deteriorados, como é o caso das balizas de futebol, dos postes de basquetebol sem arco, entre outras coisas. Devido a estes materiais se encontrarem neste estado limitou a possibilidade de realizar todas as matérias desejadas naquele espaço. Outra limitação encontrada foi o facto de o material portátil que a escola dispunha para estes dois espaços também estarem um pouco degradados, devido ao uso dos alunos e também ao mau trato por parte dos mesmos, como por exemplo os patins e as redes de voleibol. O pavilhão, como já foi referido anteriormente, é o espaço com maior polivalência, onde apenas não foi possível lecionar patinagem, devido à escola apenas deter de patins para o exterior. O ginásio tem pouca polivalência pois é um espaço que é pequeno e tem permanentemente materiais de ginástica montados (Barra fixa e paralelas).

Um aspeto importante a referir foi o facto de terem existido muitos momentos em que os quatro espaços estavam a ser ocupados em simultâneo. Estando a escola situada num concelho bastante chuvoso, por vezes, foi necessário suprimir os espaços exteriores. Quando esta situação acontecia uma das turmas dividia o pavilhão com a turma que já estava predestinada para o espaço e a turma que estava no outro espaço exterior deixava de ter aula prática para ter aula numa sala de aula. O facto de isto acontecer e de ser imprevisível esta situação acontecer foi necessário ter sempre planeado uma aula teórica e realizar pequenos ajustes no planeamento durante o ano. Uma solução para evitar que os alunos deixem de ter aulas práticas poderia ser através da formulação dos horários para que existissem apenas três turmas a praticar EF ao mesmo tempo. Este facto faria que em caso de chuva uma turma tinha aula no ginásio e outras duas no pavilhão (dividido ao meio).

## **Materiais**

Relativamente aos recursos materiais, a escola dispunha de algumas carências. Apresentava todos os materiais necessários para a lecionação de todas as matérias nucleares. Porém nem sempre dispôs do material necessário para lecionar em ambos os espaços e em alguns casos, como o da patinagem, apenas foi possível lecionar no espaço exterior. Outro aspeto relevante foi a existência de algum material em condições pouco

aceitáveis de utilização, mas a grande maioria apresentou-se em bom estado de conservação. Como sugestão penso que seria importante quando o DEF se reunisse para a elaboração da lista do material necessário a adquirir, que tivessem prioridades nos materiais a obter, para lecionar o maior número de matérias possíveis, em todos os espaços. Para a criação desta lista de prioridades de aquisição deveriam ser classificados todos os materiais em três níveis: 1- em bom estado, 2- com alguma deterioração e 3- ser substituído. Esta classificação deveria ser feita no final de cada período. No final do ano era retirar da lista os materiais classificados com o 3º nível e acrescentar materiais que a escola ainda não detenha.

É importante referir que o DEF entregou uma lista de material necessário a adquirir e não obteve resposta à mesma por parte da direção o AEML.

### **Temporais**

Quanto aos recursos temporais, a turma 9º C, turma com a qual desenvolvi o processo de estágio, possuiu de três tempos letivos semanais agrupados num segmento de quarenta e cinco minutos e num bloco de noventa minutos. O primeiro segmento decorria à terça-feira no horário das 15:05 – 15:50, decorrendo o segundo à quinta-feira no horário das 11:40 – 13:10. De acordo com Jacinto et al. (2001), a quantidade e distribuição das sessões semanais de EF afiguram-se como um dos principais aspetos na organização dos recursos temporais. De acordo com os mesmos autores, o PNEF do 3º Ciclo “foi elaborado na condição de existirem no mínimo três sessões de Educação Física por semana, desejavelmente em dias não consecutivos” (p. 21). Neste sentido, julgo que a turma não beneficiou da mais correta organização semanal no que às aulas de EF diz respeito. Ainda que as sessões tenham decorrido em dias não consecutivos, o agrupamento do tempo letivo de noventa minutos retirou aos alunos a possibilidade de cumprir com os princípios do treino e do desenvolvimento para a saúde supracitados. Considero que por questões de logística possa ser uma tarefa complexa, julgo pertinente que o DEF procurasse, em conjunto com os órgãos diretivos da escola e do agrupamento, encontrar as soluções horárias mais adequadas no sentido de garantir que, tanto ao nível do ensino básico como ao nível do ensino secundário, as turmas beneficiassem de três tempos letivos semanais, preferencialmente em dias não consecutivos.

Por decisão do DEF, nas aulas de EF, os alunos tinham sempre direito a cinco minutos iniciais para equipar e a cinco ou dez minutos finais, consoante a aula seja de 45

ou 90 minutos respetivamente, para a sua higiene, reduzindo-se, deste modo, o tempo das sessões de noventa para cerca de setenta e cinco minutos e as de quarenta e cinco minutos para cerca trinta e cinco minutos. Este facto no final do ano retira muito tempo de prática aos alunos e como tal os mesmos deveriam poder entrar mais cedo para o balneário, e não à hora do toque para o começo da aula.

## **DEF**

O Departamento de Educação Física teve como principal característica o facto de a maioria dos professores terem inúmeros anos de serviço, o que se tornou importante no meu processo de formação, devido à troca de experiências que essa realidade apresenta. Um aspeto importante a relatar foi o facto de ter existido um baixo clima positivo e de pouca cooperação entre os elementos que constituíam o grupo. Esta situação afetou o meu estágio pedagógico na disponibilidade para a concretização das ideias propostas pelo NE e para uma maior cooperação entre todos os professores do grupo. De forma a melhorar o clima positivo penso que deveria ter existido uma maior preocupação por parte dos professores estagiários em tentar estabelecer maiores laços com os professores efetivos na escola.

Perante o ecletismo existente, pela formação e especialização de cada um dos seus elementos, considero que as potencialidades da formação recíproca no DEF se encontram subaproveitadas. Ao longo de todo o ano letivo, raros foram os momentos em que se proporcionaram formações entre pares no grupo de professores de EF da EB2,3DFII. Como tal, julgo que na primeira reunião de DEF do ano letivo deveria ser elaborado um levantamento das lacunas e necessidades existentes, planeando-se e calendarizando-se os momentos de formação recíproca, momentos esses que podem incluir a participação e experiência dos estagiários, uma vez que os mesmos, para além das suas especializações, podem oferecer um conhecimento científico atualizado.

## **Núcleo de Estágio**

O NE ao qual pertenci foi então constituído por três elementos do género masculino, sendo este núcleo orientado por dois docentes, um orientador de escola e um orientador da FMH. Inicialmente, a dinâmica e organização necessárias ao arranque do estágio viu-

se facilitada pelo facto de todos os membros do núcleo se conhecerem previamente e, terem trabalhado juntos ao longo do ano letivo precedente. Outro aspeto fundamental deste NE foi o clima positivo e motivador, onde todos os membros se mostraram colaboradores com o objetivo de evolução comum, apoiando-se uns aos outros em momentos difíceis ao longo do ano. Outro aspeto que considero bastante positivo na forma como o núcleo viveu este estágio, passou pelo debate e troca de ideias quase sempre constantes entre os seus elementos.

A presença dos estagiários nas aulas uns dos outros revelou-se, associado à presença do orientador de escola e, pontualmente, do orientador da faculdade, como uma mais-valia neste processo de formação. Neste sentido, considero que um estagiário evolui de um modo diretamente proporcional ao número de ocasiões em que observa e debate com os seus pares e orientadores aquilo que observou. Estando consciente deste contributo na minha formação, procurarei, como futuro profissional de EF, ainda que o possa fazer de um modo mais informal, observar e trocar ideias com os demais colegas, garantindo empiricamente a minha atualização e evitando tornar-me ultrapassado. Acredito ser este o caminho que qualquer profissional deve procurar seguir ao longo da sua carreira, principalmente ao nível do ensino, pela importância que este último demonstra na génese de uma sociedade que se pretende atual.

## **Turma**

Em relação à turma que lecionei, sendo ela uma turma do 9º ano (constituída por 25 alunos, 12 raparigas e 13 rapazes com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos), desde a primeira reunião intercalar que foi caracterizada como sendo uma turma com um comportamento “não satisfatório” e que dificultava ao máximo o trabalho do professor com os seus comportamentos desviantes. A turma era muito heterogénea quer em termos de aprendizagem, quer em termos de capacidades motoras, o que afetou diretamente o clima de aula e a gestão da mesma. A juntar a esta característica da turma, a mesma apresentava um aluno com graves comportamentos de indisciplina (aluno seguido pela Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) de Sintra Oriental), que perturbou gravemente a gestão da aula e a dinâmica dos exercícios propostos (chegando por vezes a colocar em risco a segurança dos seus colegas). No que diz respeito ao empenho e ao esforço perante todas as tarefas propostas, a turma foi melhorando a sua capacidade de

trabalho ao longo do ano, acabando o mesmo a apresentar um empenho satisfatório, havendo apenas alguns casos pontuais.

A realização do Estudo de Turma, no âmbito da Área 4, e mais propriamente a análise dos resultados obtidos através da aplicação do Teste Sociométrico (realizado com o objetivo de caracterizar as relações que se estabelecem entre os elementos da turma), reforçou a ideia da existência de pequenos grupos dentro da turma, e de um grupo de 3 alunos com menos escolhas, o que me levou a reformular alguns grupos de trabalho durante as aulas Educação Física, tentando que estes se inserissem na turma.



## **Análise Crítica e Reflexiva**

Conforme refere Onofre (1996), a reflexão sobre ideias ou competências (...) contribui diretamente para o desenvolvimento e consolidação de uma percepção mais concreta e realista sobre as capacidades e potencialidades pessoais.

Analisar criticamente o trabalho desenvolvido ao longo do ano possibilita não apenas perceber quais os meus pontos fortes mas também quais as minhas dificuldades iniciais, refletir sobre as estratégias utilizadas para as superar e identificar quais aquelas que ainda subsistem e que necessito de ultrapassar através de uma formação contínua.

O estágio encontrou-se organizado em quatro áreas principais e todas elas serão alvo de uma análise crítica e reflexiva. Não o serão apenas individualmente mas também em inter-relação com as demais.

Ao longo da reflexão irei, por diversas vezes, transcrever passagens de documentos que elaborei ao longo do ano e que estarão disponíveis para consulta, em anexo, em suporte digital.

## **Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem**

### **Planeamento**

Segundo Bossle (2002), o planeamento do ensino consiste numa orientação da ação do professor que serve para organizar e direcionar o trabalho a desenvolver conferindo-lhe coerência com as metas traçadas. Assim, o planeamento tem um papel fundamental para a orientação do professor ao longo de todo o ano letivo. Após a minha experiência, consigo afirmar que sendo um documento dinâmico e em constante evolução/adaptação o planeamento atempado (Avaliação Inicial (AI), Plano Anual de Turma (PAT), Plano de Etapa (PE) e Unidades de Ensino (UE)) torna-se numa referência para o professor conseguir focar-se nos objetivos a atingir, quer da turma quer do próprio docente.

Considerando que o planeamento de uma turma vai de uma estrutura mais macro (PAT) para uma estrutura mais micro (UE) é necessário que todos os documentos estejam interligados de acordo com os objetivos definidos em cada um e que estejam em sintonia com as necessidades reais dos alunos, para que estes consigam alcançar os objetivos definidos na estrutura mais macro para o final do ano/ciclo, tendo também em consideração a sua evolução ao longo do processo.

O modelo de planeamento por etapas caracteriza-se por se basear num período de AI de todas as matérias e na definição de objetivos anuais perseguidos ao longo de etapas como a de Introdução, de Aprendizagem e Desenvolvimento e de Conclusão (Rosado, 2003).

Assim, optei por estabelecer três etapas como vem descrito no guia de estágio pedagógico (2012/2013):

- 1ª Etapa – Avaliação Inicial;
- 2ª Etapa - Aprendizagem e Desenvolvimento;
- 3ª Etapa - Revisão e Consolidação;

Para elaborar o planeamento de acordo com as necessidades dos alunos foi preciso conhecer os mesmos e avalia-los. Para isso foi necessário elaborar a Avaliação Inicial (AI), pois como os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) indicam esta serve para o professor “aperceber-se da forma como os alunos aprendem, do modo como se situam em relação ao programa previsto para o ano de escolaridade e das suas possibilidades de desenvolvimento.” (p. 25).

Começando por falar sobre o planeamento desta etapa, já existia na escola um protocolo de avaliação inicial, em que contemplava situações standard de avaliação, o que veio facilitar o planeamento dos momentos de avaliação de cada matéria. Apenas foi necessário o NE adaptá-lo às necessidades de cada turma. Esta etapa teve a duração de 6 semanas, conforme está definido no protocolo da escola. Esta duração vai de encontro ao que está definido nos PNEF, o que na minha opinião foi positivo pois de acordo com o *roulement* da escola (uma semana em cada espaço) permitiu estar uma vez em cada espaço e duas vezes no espaço destinado à ginástica (uma das matérias em que tive maior dificuldade de análise e avaliação do diagnóstico dos alunos).

Uma das maiores dificuldades que senti inicialmente foi no planeamento a longo prazo desta etapa, ou seja, conseguir planear em que aulas ia avaliar cada matéria e distribuir todas as matérias pelas 18 aulas (de 45 minutos) que teve a etapa. Outro aspeto que veio dificultar esta tarefa foi o facto de os espaços, com exceção do pavilhão, serem muito pouco polivalentes, existindo mesmo matérias que só podiam ser lecionadas no pavilhão, como por exemplo o Basquetebol e o Badminton (o que implicou que na semana que permaneci neste espaço tivesse de observar e avaliar todos os alunos nestas matérias). Relativamente à planificação dos momentos em que ia avaliar os testes do Fitnessgram, não senti dificuldade pois como tive nove aulas em espaços interiores foi simples de planear quando ia aplicar os mesmos.

Posto isto, consegui realizar a avaliação inicial da turma no período destinado, avaliando todas as matérias com exceção da patinagem. Isto foi possível pois defini que em todas as aulas iria ter uma matéria para treinar e outras duas para avaliar. Todas as matérias foram treinadas pelos alunos antes de serem avaliadas, para os mesmos terem um primeiro contacto com a matéria. Apenas as matérias lecionadas no espaço interior, acima referidas (Basquetebol e Badminton), foram avaliadas sem os alunos terem tempo para treinar, pois como já foi mencionado, apenas estive uma semana neste espaço. A patinagem não foi avaliada pois nos dias em que a mesma estava planificada para ser lecionada pois as condições climáticas não permitiram a sua prática, e quando o mesmo foi possível não estavam reunidas as condições de segurança necessárias para a prática da matéria referida (o solo encontrava-se húmido ou molhado). A solução encontrada para contornar este problema foi no momento de leção desta matéria na etapa seguinte, em que foram realizados exercícios com diferentes variantes de facilidade e dificuldade. Assim todos os alunos começaram por realizar os exercícios mais acessíveis e consoante a sua aptidão e progressão nos mesmos iam passando para as variantes mais complexas.

No início desta etapa, e sendo um dos meus primeiros contactos com a leção, tive também alguma dificuldade na observação do empenho dos alunos derivado a estar mais focado nas rotinas organizativas iniciais. Através da experiência de aula a aula, das minhas e das observadas, e também de uma cuidada planificação sobre as rotinas de organização (tais como os sinais de organização e dinâmicas de aquecimento, instrução inicial e final) consegui ir minimizando a minha atenção para estes aspetos e focar-me nos objetivos principais desta etapa, que tal como Rosado (2003) afirma o período de AI deverá permitir obter informação acerca de quais os alunos e matérias críticas, orientar a formação de grupos de nível, definir as bases da diferenciação do ensino e decidir, assim, sobre quais os objetivos anuais, quais as prioridades formativas, quais os objetivos prioritários e quais os objetivos secundários.

Tive também dificuldades na disposição dos materiais pelos espaços, porque tinha pouca perceção dos espaços disponíveis e do espaço necessário para a realização de alguns exercícios. Senti ainda dificuldade na gestão dos alunos pelas estações planeadas (devido à turma ser de 25 alunos), onde procurei sempre promover poucos tempos de espera e aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos (trabalhando na grande maioria das aulas por estações com pequenos grupos). Mas nem sempre esse objetivo foi conseguido e existiram algumas situações de muitos alunos parados e a observar os colegas, nomeadamente nas matérias da Ginástica. De forma a solucionar este problema aumentei o número de estações para diminuir o número de alunos por estação e a mesma

funcionou, tendo diminuído o número de alunos em espera e com comportamentos fora da tarefa. Esta estratégia foi alcançada através do debate desta ideia nas reuniões do NE e do estudo de matéria aprendida por mim no 1º ciclo, nomeadamente na cadeira de Técnicas e Estratégias de Ensino.

Depois ter obtido todos os dados da avaliação inicial seguiu-se a realização do Plano Anual de Turma (PAT), que serviu de orientação/referência para todo o ano letivo. Segundo Rosado (2003), o PAT integra a organização, o acompanhamento, a avaliação, as estratégias de diferenciação pedagógica, os objetivos, estratégias, conteúdos e meios que concretizam o projeto educativo anual para uma turma em particular. Posso afirmar assim que este foi documento de maior importância para o planeamento anual, pois é aquele que sustentou todo o trabalho a realizar com a turma (definição objetivos a atingir por ano e etapa, matérias prioritárias, etc) e que sustenta todos os outros documentos de planeamento de ordem mais micro.

Para a elaboração do PAT tive em consideração diversos documentos. Esses documentos foram o PNEF, o PGA e as informações da AI e do seu balanço. Penso que também seria importante a realização de uma conferência curricular após a 1ª etapa, pois iriam existir certamente informações importantes para a definição de objetivos e matérias prioritárias para a minha turma e para as turmas do 9º ano da escola.

Na elaboração do PAT tive como maior dificuldade a definição dos objetivos de cada matéria para os diferentes grupos de nível identificados na turma. Para ultrapassar esta dificuldade defini os diferentes objetivos, para cada grupo e matéria, e posteriormente tive a ajuda da professora orientadora para perceber se os mesmos eram exequíveis ou não. Na sua maioria, os objetivos propostos, estavam conscientes com exceção das matérias da ginástica e de badminton, duas matérias em que apresentei maiores dificuldades em lecionar.

Outra dificuldade sentida nesse momento foi a planificação das formas e dos momentos de avaliação formativa. A maior dificuldade foi em definir como é que a mesma iria ser aplicável e que instrumentos iria utilizar para executar esta avaliação. Esta lacuna foi ultrapassada através da criação de duas folhas de registo. Uma para o meu uso diário em que tentei retirar pequenas anotações sobre cada aluno nos diferentes exercícios e nas diferentes matérias e a outra folha foi para os alunos se autoavaliarem e terem perceção do seu nível em cada matéria e critério de êxito das mesmas. Estes instrumentos foram importantes para o alcance dos objetivos definidos para cada um e para poder perceber se os objetivos definidos iriam ser atingíveis ou não.

Após ter realizado o PAT passei para a elaboração do plano da 2ª Etapa (Aprendizagem e Desenvolvimento). Na elaboração desta etapa não senti grande dificuldade, pois foi utilizar o que já tinha planeado anteriormente no PAT e retirar os objetivos que já estavam planificados e distribuí-los pelas diferentes UE existentes nesta etapa.

Na elaboração da 2ª Etapa tive como maior dificuldade a distribuição das matérias ao longo da mesma, pelas diferentes Unidades de Ensino, para os diferentes grupos de nível. Esta tarefa foi difícil de ultrapassar, porque após a definição do número de aulas que iria ter em cada espaço não tinha bem a perceção de quantas aulas precisava para atingir os objetivos intermédios propostos, e se conseguia alcançar as metas que tinha definido para o fim da etapa (o que afetaria os objetivos do final do ano). Como solução para esta dificuldade optei por utilizar o número de aulas disponíveis em cada espaço, consoante o *roulement*, e distribuir as matérias prioritárias até ao final da etapa e lecionar sempre que possível, em cada aula, duas matérias prioritárias e uma das outras matérias. Penso que foi uma solução exequível e que se prolongou até ao final do ano letivo.

Ao longo do ano por consequência da evolução muito rápida de alguns alunos e da pouca evolução por parte de outros, que não era expectável, foi necessário realizar ajustes em diferentes documentos. Estes ajustes foram feitos desde os objetivos anuais e de etapa até aos exercícios desenvolvidos para cada matéria. Um exemplo deste facto foi os dois grupos menos aptos na matéria de Voleibol não terem conseguido acompanhar o desenvolvimento expectável e tive necessidades de realizar ajustes no planeamento destes, pois os que estavam predestinados não eram atingíveis.

Na segunda etapa de formação foi necessário verificar se os objetivos propostos para a mesma eram exequíveis ou se havia necessidade de ajustar os mesmos. Para verificar o que foi descrito anteriormente, utilizei a avaliação formativa para perceber em que estado os alunos estariam, em diferentes momentos, e se alcançariam os objetivos. Um aspeto positivo a realçar foi o facto de que na grande maioria dos alunos conseguiram alcançar os seus objetivos propostos para o final da 2ª etapa.

Por sugestão da professora orientadora comecei logo a planear as aulas por unidades de ensino, desde o primeiro dia de aulas. Na minha opinião esse aspeto foi positivo, pois permitiu que as duas primeiras UE fossem para aprender a realizar as mesmas e para desenvolver uma visão de planeamento mais abrangente desde o início. A partir da 2ª Etapa todas as UE planeadas tiveram em conta os objetivos intermédios e finais (definidos no PAT e no plano de Etapa), os objetivos a atingir pelo professor e os objetivos para a turma em cada UE. Foram ainda definidos em cada UE as situações de

aprendizagem que visavam alcançar esses mesmos objetivos, os critérios de êxitos de cada exercício e as estratégias a utilizar em cada situação.

Na elaboração das UE, nomeadamente nas duas primeiras, senti grandes dificuldades porque nunca tinha experienciado a realização de uma UE e era necessário ter uma capacidade de planeamento com uma visão mais ampla do que apenas para uma aula. Esta dificuldade foi ultrapassada com a ajuda do NE e da professora orientadora, em que debatemos algumas ideias e chegamos a algumas noções importantes para a realização das mesmas.

Depois, e tendo em conta os objetivos propostos, chegava a altura de planear as situações de aprendizagem. No caso dos jogos desportivos coletivos não senti muitas dificuldades, pela minha experiência profissional e de treino, no entanto, é importante referir que esta experiência me colocou em alguns momentos alguns obstáculos, tais como, o facto de estar habituado a atletas/alunos com um nível de execução superior, o que fez com que por vezes tivesse dificuldades de ajustar as situações de aprendizagem à realidade do contexto escolar. Apesar de tudo, não tive dificuldade em criar situações de aprendizagem para os jogos desportivos coletivos. Por outro lado, existiram matérias onde não me encontrava tão à vontade. As matérias em que achei que tive maiores dificuldades foram no badminton, nas ginásticas e na dança. Na minha opinião estas dificuldades prenderam-se com o facto de serem lacunas da minha formação inicial. As minhas maiores dificuldades foram ao nível da planificação das situações de aprendizagem e de diferentes progressões de ensino. Como forma de solucionar estas lacunas procurei documentação teórica destas matérias, preferencialmente consultando livros da disciplina, observar a leção destas matérias nas aulas dos meus colegas de estágio e da minha orientadora e uma formação recíproca entre o núcleo de estágio e a professora orientadora (no caso da matéria de Ginástica).

Relativamente ao planeamento das aulas penso que não tive muitas dificuldades no mesmo, talvez por estar habituado e ter rotinas de planeamento diário (relacionado com a minha vida profissional). Optei sempre por levar os grupos dos alunos previamente definidos aplicando o mesmo método à definição das equipas, quando se tratava de jogos desportivos coletivos, o que facilitou a organização dos alunos nas estações e nos próprios exercícios.

Por diversas vezes existiu a necessidade de alterar o espaço da aula, ou até mesmo a necessidade de dividir o pavilhão com um professor, o que na minha opinião foi um aspeto negativo que influenciou sobretudo a primeira etapa, pois teve efeitos no PAT e no plano da 2ª Etapa. Neste sentido, e apesar de ter ocorrido apenas algumas vezes, penso

que sempre reagi de uma maneira positiva tendo sempre um plano de aula alternativo, pensado e estruturado, nunca tendo problemas de adaptação a um novo espaço, ou a uma nova matéria.

Quanto à 3ª etapa (Revisão e Consolidação), na planificação preocupei-me em calendarizar toda a etapa e os momentos em que iria realizar a avaliação sumativa. Assim, procurei planificar aulas, que revessem todos os conteúdos abordados ao longo do ano, bem como, me permitissem recolher dados para efetuar a avaliação sumativa. A construção de exercícios critério deixou assim basicamente de existir, passando a dar preferência a situações práticas de avaliação, que por exemplo nos JDC, é em jogo formal. A situação de jogo formal não foi realizada apenas na 3ª etapa, pois procurei ao longo do ano letivo, pelo menos na aula de 90 minutos, onde existia mais tempo de lecionação, realizar jogo formal. A realização destas situações foram sempre de acordo com as diferentes capacidades dos alunos, através de grupos homogêneos. Foram também inseridos por vezes alguns alunos com maiores dificuldades, mas que tinham apresentado uma evolução significativa. Esta integração permitiu perceber se os alunos em causa conseguiriam integrar-se num grupo mais competitivo e se mantinham a mesma evolução.

A turma demonstrou ao longo do ano uma evolução relativamente ao seu comportamento, à sua postura apresentada perante as tarefas e ao seu relacionamento entre os diversos elementos que a compunham. O progresso nos comportamentos indicados anteriormente teve também consequências no desempenho e na evolução dos alunos nas diversas matérias lecionadas, o que me criou condições de poder alcançar o que foi planeado no início do ano e em pequenos casos reajustar os objetivos para outros mais complexos. A evolução apresentada também é resultante de um planeamento cuidado e rigoroso que foi realizado.

Por outro lado, (como já referi), existe um conjunto de matérias, que continuo a não me encontrar totalmente à vontade, no processo de lecionação, onde posso indicar, as ginásticas e as danças. O badminton e o basquetebol, foram matérias que inicialmente tive dificuldade no processo de lecionação, por não ter tido formação inicial adequada nestas modalidades, mas que, após algum estudo realizado por mim bem, como conversando com os meus orientadores, superei essa mesma dificuldade. No caso da ginástica é necessário, continuar a readquirir conhecimentos ao nível das ajudas e das progressões, para que consiga garantir nas aulas além de segurança, qualidade no ensino, mas também que a observação dos alunos seja rápida para diagnosticar qual o problema e realizar feedbacks com qualidade e quantidade.

Considero que em ambas as matérias (ginástica e dança), a estratégia de melhoria passa muito, como disse anteriormente, de aumentar o conhecimento, como também, aumentar o tempo de lecionação de ambas as matérias. Ao longo do ano, preocupei-me em observar o maior número de aulas da minha orientadora e em alguns casos de outros professores da escola. Quanto à dança, além da estratégia anterior, procurei ver vídeos, que potenciassem a aprendizagem das danças.

É importante referir que sabendo da importância de um planeamento efetuado com a devida antecipação, irei num futuro como profissional de EF, fazer uso desta valiosa aprendizagem. Um bom planeamento é essencial para ter uma ferramenta orientadora, que leve ao processo ter causa e efeito, para todo o ano letivo e ajudar nas diversas subáreas como a avaliação e a condução de ensino.



## **Avaliação**

De acordo com Araújo (2007), é hoje consensual a necessidade de utilizar os dados resultantes da avaliação para orientar e regular o processo de ensino-aprendizagem e tomar decisões no âmbito da gestão curricular. Como tal, ao longo de um ano letivo, faz sentido uma utilização da avaliação nas suas duas vertentes: formativa e sumativa.

O ano letivo começou com a realização da primeira etapa, ou seja, a Avaliação Inicial que apresenta um cariz formativo. Esta por ter sido ao mesmo tempo que as primeiras aulas lecionadas, em que o entusiasmo era enorme e as preocupações eram muitas, deu-me a sensação que a mesma seria um período muito curto e difícil de avaliar todas as matérias até à data limite da etapa.

A minha primeira preocupação foi conhecer profundamente o protocolo de avaliação inicial existente na escola e posteriormente, conhecer ainda mais ao pormenor os indicadores de cada matéria que iria observar. Posto isto, e já nas aulas, a minha maior preocupação foi de conseguir registar as competências que os alunos demonstravam nas matérias que tinha proposto avaliar naquela aula e não falhar com este planeamento, para poder conseguir acabar a AI no tempo estipulado.

Porém a observação e registo das competências dos alunos no momento da sua execução na aula foi uma das minhas maiores dificuldades apresentadas nesta primeira etapa, pois não conseguia controlar todas as situações da aula enquanto observava o aluno que estava a avaliar. Como solução para esta dificuldade optei por avaliar em cada aula uma matéria no próprio momento da realização do exercício, com apoio das folhas de registo, e outra matéria fazia uma avaliação global da turma. Em que após a aula terminar preenchia na folha de registo uma avaliação consoante o que tinha observado. Esta solução tornou-se viável pois comecei a habituar-me a ter na mão as folhas de registo, e a conseguir avaliar o aluno que estava a realizar a ação e a controlar o resto da aula. No final da 1ª etapa já me sentia totalmente à vontade para realizar o registo das competências dos alunos e controlar os mesmos, que estavam num raio de ação mais distante.

Um aspeto que considero positivo e que me ajudou muito a treinar e a melhorar a minha capacidade de observação foi o facto de a professora orientadora, em algumas matérias, fazer também o seu registo e no final comparar os seus resultados com os meus. Esta troca de informação e debate de ideias, na minha opinião, foi muito importante porque fez com que os resultados da AI fossem mais credíveis e que correspondessem às capacidades reais dos alunos.

Após ter recolhido todos os indicadores dos alunos em cada matéria, elaborei uma grelha que indicava o nível em que o aluno se encontrava em cada matéria. A mesma grelha foi elaborada para a aptidão física com os resultados dos testes do Fitnessgram. Estas grelhas permitiram perceber qual o nível global em que cada aluno se encontrava nas atividades físicas e na aptidão física, quais as matérias prioritárias a desenvolver na turma e os grupos de nível de cada matéria.

Depois de ter os resultados da AI tive a preocupação de os mostrar aos alunos, através de uma grelha construída com o apoio da professora orientadora. Esta grelha teve como objetivo consciencializar os alunos para a necessidade de um aumento da capacidade de trabalho e empenho. Tentei envolver os encarregados de educação (EE) no processo de avaliação formativa, com os alunos a levarem os resultados da AI na caderneta para os EE terem conhecimento, tal como já tinha acontecido no início do ano com a apresentação dos critérios de avaliação da disciplina e as matérias que iriam ser desenvolvidas ao longo do ano letivo.

Posteriormente a ter os resultados diagnósticos da AI foi necessário fazer uma avaliação prognóstica para cada aluno. Neste processo tive algumas dificuldades, nomeadamente, nos alunos com maiores dificuldades motoras. Esta dificuldade estava relacionada com a pouca experiência que tinha em fazer um raciocínio de evolução do aluno ao longo do ano conjugado com o número de aulas em cada espaço e as limitações que os mesmos apresentavam. Para minimizar esta dificuldade tive a ajuda da minha professora orientadora que me questionou e fez pensar no que iria desenvolver ao longo do ano e até que ponto os alunos iriam desenvolver as suas capacidades.

Penso que também me ajudou a observação das aulas dos meus colegas estagiários bem como um debate sobre alguns casos particulares sobre qual o nível em que o aluno se encontrava e qual seria o seu prognóstico. Outra estratégia que tentarei realizar numa situação futura será a realização de uma conferência curricular com todos os professores do mesmo ano de escolaridade que eu. Penso que a realização deste momento ajudaria na clarificação de alguns níveis diagnosticados bem como a realizar um prognóstico realista, através da troca de experiências de cada um dos docentes.

É importante realçar que não foi possível realizar a AI na matéria de Patinagem por nunca se encontrarem condições ideais para a lecionação da matéria nos espaços exteriores. Esta dificuldade foi minimizada no segundo período, em que já foi possível a realização desta matéria e a AI da mesma foi feita ao mesmo tempo que lecionava os elementos do nível introdutório da matéria. Na minha opinião, o facto da AI desta matéria ter sido feita no decorrer da segunda etapa, prejudicou o planeamento anual, bem como o

prognóstico dos alunos. De forma a minimizar o tempo perdido nesta matéria, no segundo período, tive a preocupação de esta ser uma das matérias prioritárias da turma.

Em relação à avaliação sumativa tive algumas dificuldades. Primeiro que tudo, e tal como referi anteriormente, o número de aulas que não tive oportunidade de lecionar ou que não cumpri o planeamento, condicionou-me substancialmente o número de matérias que tinha previsto avaliar. Na minha opinião, as aulas que tive desde o término da AI até ao final do 1º período foram insuficientes para que os alunos conseguissem alcançar os objetivos intermédios, ou seja, existiram poucos momentos de possibilidade de evolução dos alunos para melhorar as suas dificuldades demonstradas na avaliação inicial. Na avaliação sumativa do final do 1º período voltei a avaliar todos os alunos em todas as matérias, mais uma vez com exceção da patinagem (por não existirem condições favoráveis à prática da matéria), mas tal como já foi referido, na grande maioria da turma os resultados foram idênticos aos obtidos na 1ª Etapa. Como forma de melhorar a performance dos alunos em cada matéria nas aulas, muitas vezes optei por dar feedback's curtos e prescritivos e evidenciar os critérios de êxito dos exercícios, bem como o nível correspondente dos alunos em alguns exercícios (para os consciencializar do nível em que se encontravam). Na grande maioria, a turma reagiu de forma positiva às informações transmitidas e surgiram pequenas alterações no comportamento e na atitude. Estas alterações comportamentais fizeram aumentar o tempo de empenhamento motor da maioria dos alunos, o que fez com que esses alunos tivessem uma maior aprendizagem e evolução.

Na segunda etapa, realizei também a avaliação sumativa deste período e penso que tive maior facilidade em relação à primeira etapa. Esta evolução deveu-se, na minha opinião, a um bom planeamento deste momento e um bom conhecimento das ferramentas a utilizar. Ao contrário do que se sucedeu no período anterior consegui realizar a avaliação sumativa de todas as matérias. É de realçar que, na grande maioria, os alunos evoluíram na sua avaliação sumativa comparativamente com período anterior. Esta evolução positiva dos alunos foi um indicador de que o planeamento e a condução do ensino foram realizados com qualidade pelo docente.

Para avaliar os conhecimentos, e após conversa com a professora orientadora, elaborei um pequeno teste diagnóstico. Na minha opinião não tive grande dificuldade na elaboração do teste e a aplicação do mesmo decorreu sem qualquer tipo de problema. Com o final do 1º período a aproximar-se utilizei uma aula para realizar outro teste, este com algumas perguntas repetidas do teste diagnóstico (as que tinham tido menos respostas certas) e outras perguntas com matéria desenvolvida ao longo das aulas. Para

a elaboração deste teste já evidenciei uma dificuldade que esteve relacionada com os parâmetros de avaliação do teste, devido a este ter uma maior extensão que o teste diagnóstico.

No segundo período, tal como estava planeado, realizei também um teste sumativo para avaliar os conhecimentos relativos ao segundo período. As dificuldades sentidas no primeiro período foram ultrapassadas e não senti dificuldade nem no planeamento do teste, nem na correção dos mesmos.

No último período, e de forma a deixar os alunos escolherem a forma como preferiam ser avaliados neste parâmetro, os mesmos tiveram a opção de escolher realizar um trabalho ou a realização de um teste sumativo. É importante realçar que ambas as ferramentas eram sobre os conhecimentos desenvolvidos e definidos para o período em questão.

Realizando um balanço sobre a avaliação sumativa da turma, apenas 16% não conseguiu ter sucesso na disciplina, o que pressupõe que não conseguiram atingir o patamar de sucesso na educação física como vem descrito nas metas de aprendizagem de EF.

Relativamente à avaliação formativa, esta foi uma das lacunas apresentada na 1ª etapa, e como tal, foi planeada e executada na 2ª e na 3ª etapa. Senti algumas dificuldades na elaboração da ficha de autoavaliação dos alunos (em que se auto avaliaram em diferentes indicadores de cada matéria). Rosado & Silva (1999), corroboram isso mesmo, afirmando que “a avaliação não tem, necessariamente, de ser uma tarefa exclusiva dos professores, podendo, essa atividade, com muitas vantagens, ser partilhada, nomeadamente, com os alunos” (p.36). As dificuldades obtidas foram na seleção dos indicadores de cada matéria a colocar na ficha, de forma que fossem os mais pertinentes a confrontar com a opinião dos alunos. Este tipo de avaliação formativa foi muito importante porque confrontou os alunos com a sua avaliação e a do professor. Este facto levou a que o aluno conhecesse melhor os indicadores avaliados em cada matéria e que realizasse uma reflexão sobre a sua prestação. Após a execução da ficha, a mesma, foi para o encarregado de educação (EE) para que tivesse conhecimento da mesma. O facto de os EE terem conhecimento da minha avaliação levou a um acompanhamento maior da disciplina ao longo do período.

Como forma de conclusão, é importante referir que os alunos realizaram para todas as aulas uma autoavaliação do seu comportamento e empenho, o que na minha opinião foi um processo importante para a consciencialização dos alunos em relação às suas prestações nas atividades físicas e na aptidão física, bem como nas suas atitudes. Neste

trabalho existiu uma evolução muito positiva, quer isto dizer, que as discrepâncias entre a autoavaliação dos alunos e a do professor, existentes no período anterior, foram diluídas e por norma a avaliação dos alunos foi realista e de acordo com o trabalho realizado em cada aula.

## **Condução do Ensino**

Penso que esta subárea é fundamental, visto que é aqui que colocamos em prática todo o planeamento realizado (PAT, PE, UE), onde é necessário utilizar estratégias de ensino para garantir as melhores situações de aprendizagem para os alunos, de forma a garantir a aplicação de processos de avaliação tendo em vista a orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem para que as aprendizagens sejam significativas para os alunos e que estes se mantenham motivados na procura de novas tarefas e desafios.

Segundo Siedentop (1983), citado por Onofre (1995), identifica as quatro dimensões de intervenção pedagógica: (1) dimensão instrução, onde se engloba o feedback, a introdução das atividades, as demonstrações; (2) dimensão organização, relativa à gestão do tempo, espaços e materiais, à formação de grupos e às rotinas de funcionamento da aula; (3) dimensão disciplina, relacionada com as medidas de promoção e/ou controlo do comportamento dos alunos e a (4) dimensão clima, que contempla a relação professor-aluno, aluno-aluno e aluno-tarefa.

Começando pela primeira dimensão identificada anteriormente, a instrução, esta foi uma das minhas preocupações iniciais. Esta preocupação teve como objetivo assegurar um maior tempo empenhamento motor, garantindo desta forma grande parte da aula em prática de atividade física, tentando diminuir o tempo de instrução, o que na minha opinião foi conseguido através de uma instrução focada nos critérios de êxito pretendidos, com pouca informação e pertinente. Tentei também reduzir o tempo nas demonstrações dos exercícios e nos tempos de espera para a realização das tarefas. A estratégia usada foi a de levar planeado em tópicos o essencial da instrução, de ter também planeado as rotações e a distribuição do material também de acordo com uma melhor rotação entre exercícios.

Onofre (1995) afirma que para que um período de transmissão de informação tenha sucesso é necessário garantir que os alunos estão atentos e concentrados e que ficam sem dúvidas acerca da atividade a desenvolver na aula. Contudo ao longo do ano senti que nem sempre a minha instrução era suficientemente clara para os alunos como eu pensava que era. Como forma de perceber isso adotei o questionamento direto após a realização da instrução aos alunos mais dispersos, ao nível da concentração, e com maiores dificuldades de perceção dos exercícios. O facto de ter começado a realizar este tipo de atividade fez com que os alunos tivessem mais concentrados e menos dispersos de mim. Acho que evolui muito na instrução, nomeadamente na inicial, ao longo do ano e consegui focar-me no essencial a ser transmitido aos alunos. Acho que posso continuar a

evoluir neste sentido e por isso é fundamental que a instrução seja curta e clara, focada no essencial a ser transmitido aos alunos. Uma estratégia que ajuda à percepção rápida dos alunos e que procurarei em experiências futuras utilizar é o recurso a imagens alusivas ao pretendido.

Segundo Onofre (1995), relativamente à forma como é comunicada a informação, sugere-se que o professor privilegie a modalidade visual utilizando para o efeito as demonstrações. Demonstrei por vezes ter algumas dificuldades nas demonstrações dos exercícios, nomeadamente por estar situado longe do local da realização do exercício ou por seleccionar alguns alunos que dificultavam as mesmas. Notei evolução neste aspeto ao longo do ano, sendo que as estratégias que adotei passou por levar planeado para todas as aulas o local de instrução, bem como os alunos que iriam realizar as demonstrações de cada exercício (os alunos mais aptos de cada matéria). A demonstração feita por parte dos alunos fez com que os restantes tivessem uma melhor percepção do que era necessário realizar em cada tarefa. Os alunos escolhidos mostraram uma grande motivação para demonstrar como se realizavam as tarefas corretamente e ao longo das aulas, alguns dos restantes alunos, tentaram mostrar as suas capacidades para poderem ser escolhidos para realizar as demonstrações. Nas modalidades em que dominava com maior perfeição realizei eu próprio as demonstrações, com ajuda de algum aluno caso fosse necessário. O facto de ser eu a realizar a demonstração motivava os alunos a querer fazer igual ou até a tentar superar a minha performance.

Relativamente aos estilos de ensino, no primeiro período foram todos convergentes, centrados no professor. Foi uma decisão tomada para que desde o início do ano existissem algumas dinâmicas que contribuíssem para o melhor funcionamento da aula e, desta forma, para um melhor desenvolvimento dos alunos.

No segundo período, penso que melhorei na aplicação dos estilos de ensino e já utilizei alguns com maior autonomia por parte dos alunos. Na minha opinião, nem todos os estilos de ensino decorreram de forma adequada, por sentir que os alunos não tiveram a responsabilidade necessária para a utilização do estilo de ensino em causa. É fundamental que os alunos detenham um desenvolvimento pessoal no sentido de obter maior responsabilidade e capacidade de trabalho para poderem ser aplicados estilos de ensino com maior autonomia. Desta forma, adotei estilos de ensino diferentes para cada grupo de trabalho, e sempre que os alunos demonstravam que não estavam ainda prontos para ter a liberdade necessária, reduzi a mesma, explicando-lhes o porquê e referindo a importância de serem responsáveis pelos seus comportamentos e pelas suas decisões.

No terceiro período, os alunos continuaram a demonstrar um aumento na autonomia de trabalho mas continuaram a apresentar comportamentos desadequados a quando da realização de tarefas com o estilo de ensino centrados na autonomia do aluno. Este facto limitou-me na utilização de um maior número de estilos de ensino, não percorrendo todos os estilos desejados no espectro dos mesmos.

O estilo de ensino mais utilizado foi por tarefa, exceto no aquecimento e na parte final em que utilizei o estilo de ensino por comando, maioritariamente. Existiram também situações mais pontuais em que o estilo recíproco foi utilizado, maioritariamente pelos alunos mais responsáveis da turma.

Em relação ao feedback, as dificuldades apresentadas foram apenas ao nível do ciclo de feedback, ou seja, algumas vezes após dar um feedback não terminava o mesmo, não ficando a observar o aluno e verificar os possíveis efeitos do feedback transmitido. Este aspeto foi prioritário para o primeiro e segundo período e penso que evolui bastante neste sentido. Uma estratégia utilizada foi a contabilização dos ciclos de feedback por parte da professora orientadora e comparativamente com os dados apresentados entre a primeira contabilização (a meio do primeiro período) e a última (no final do segundo período) os mesmos apresentaram uma evolução positiva no aumento de ciclos de feedback. Outra estratégia utilizada por mim foi, de por vezes, escolher um aluno e dar-lhe feedback durante um curto período de tempo até garantir que concluí o ciclo de feedback.

Penso que relativamente ao tipo feedback também melhorei ao longo do ano nomeadamente na qualidade do mesmo através de um aumento da utilização do feedback do tipo prescritivo e interrogativo. Considero fundamental a aplicação destes tipos de feedback, nomeadamente o interrogativo, pois leva o aluno a realizar uma reflexão do que realizou e de como deveria realizar. O feedback interrogativo levou também a uma maior concentração dos alunos na minha instrução para posteriormente me conseguirem responder relativamente às componentes críticas dos exercícios. Contudo, penso que em relação ao feedback ainda posso melhorar ao nível do tipo e do conteúdo. Através do estudo das matérias em que tenho menor conhecimento teórico, penso que conseguirei melhorar na perceção dos erros nessas matérias e com isso melhorar o conteúdo dos feedback's. Continuarei a estudar todos os pontos-chave de cada matéria por achar que me irá ajudar tanto na qualidade do feedback como na instrução inicial.

Ao nível dos deslocamentos tive alguns problemas nos espaços interiores, principalmente no pavilhão. Este problema esteve relacionado com o facto de querer rapidamente passar de uma estação para outra e por vezes ficar de costas para alguns alunos. No entanto melhorei nesta lacuna e passei a realizar os deslocamentos por fora



das estações, ficando sempre de frente para todos os exercícios e conseqüentemente para os alunos. Esta lacuna foi ultrapassada com o visionamento das aulas filmadas, com um planejamento dos deslocamentos no decorrer da mesma e através do feedback dos colegas de estágio.

Relativamente à segunda dimensão, organização, desde cedo que achei fundamental começar a criar as rotinas e formas de organização. As rotinas e as formas de organização penso que foram facilmente alcançadas, pois como já referi anteriormente, a minha experiência profissional ajudou-me imenso no planejamento e execução das mesmas. Foi facilmente implementado os locais padrão da aula, como a instrução inicial e final, o local de aquecimento e a montagem e desmontagem do material por parte de todos para minimizar o tempo perdido. De forma a melhorar estas rotinas e que as mesmas fossem realizadas o mais breve possível impus tempo limite para a realização das mesmas e caso os alunos não o conseguissem cumprir tinha um pequeno castigo. Este castigo prendia-se com exercícios que visavam melhorar a condição física (como fazer abdominais, extensões de braços, agachamentos, entre outros exercícios). Esta medida funcionou muito bem, pois a maioria dos alunos não queriam realizar os exercícios conseqüentes do tempo excedido, e no final da avaliação inicial todas estas rotinas já estavam implementadas na turma, mas ao longo do ano fui reforçando estas rotinas para que os alunos não as esquecessem, nomeadamente no início dos restantes períodos. Foram reforçados nestas alturas pois os alunos apresentavam alguma perda das rotinas após o regresso às aulas vindo das suas férias.

Outra estratégia que implementei a partir do segundo período foi a de afixar os grupos de trabalho no início de cada aula e também um esquema da aula da parte fundamental. Na minha opinião este foi um dos pontos importantes na melhoria da percepção dos alunos na instrução e também na montagem do material e organização nos mesmos por parte dos grupos de trabalho. Esta medida vai de encontro ao que Oliveira (2001) citando Brito (1986), onde refere que os alunos ao estarem já familiarizados com as tarefas da aula e ao saberem de antemão quais os grupos com que iriam trabalhar, organizaram-se mais rapidamente diminuindo os tempos de espera e transição entre exercícios, um fator preponderante para a diminuição de episódios de indisciplina e comportamentos de desvio. No futuro, quando lecionar educação física irei implementar esta estratégia desde o início do ano letivo.

Após a AI comecei a utilizar a estratégia de criar grupos mais pequenos com objetivos semelhantes e tarefas de aprendizagem motivantes e ajustadas às necessidades educativas dos alunos. Penso que esta estratégia foi fundamental para a evolução dos

alunos quer a nível de evolução individual em cada matéria quer no aumento do empenho e da capacidade de trabalho.

Falando da terceira e quarta dimensão, disciplina e clima, penso que é inevitável interligar as duas por entender que estão relacionadas, pois a disciplina irá ter influência direta no clima da aula e das relações professor-aluno e aluno-aluno. Segundo Rosado (1990), a organização de aulas interessantes e adequadas ao nível de desenvolvimento dos alunos é um importante fator de promoção da disciplina e, ao não conseguir fazê-lo, os problemas surgiram. Como foi referido anteriormente tentei planejar ao máximo tarefas dinâmicas e motivadores para os alunos, para que estes se mantivessem concentrados e motivados para a prática das aulas de educação física.

A turma apresentava um aluno com constantes comportamentos de indisciplina e que por vezes colocava a segurança dos seus colegas em causa. Este caso fez com que tivesse de planejar ao máximo as atividades propostas para este aluno, para o grupo de trabalho em que estava inserido e o meu posicionamento em relação ao mesmo. Tive de ter ainda a preocupação de quando planeava a aula de verificar eventuais focos de desatenção do aluno para um eventual comportamento fora da tarefa. Por vezes, o discente conseguia realizar as tarefas propostas sem realizar comportamentos fora da tarefa de maior gravidade, mas este empenhamento era apenas momentâneo e dependia simplesmente do estado de espírito que se encontrava. Ao longo do ano tentei inúmeras estratégias para o motivar e aumentar o tempo do seu empenhamento motor mas essas estratégias foram em vão. Essas estratégias passaram desde ser o líder do seu grupo, colocá-lo a realizar as matérias que mais gostava, desafiá-lo a tentar superar pequenos objetivos, entre outros mas todas estas estratégias tiveram uma curta duração relativamente à motivação do aluno. É importante realçar ainda que alguns dos colegas tentaram ajudar este aluno para melhorar a sua performance nesta disciplina, mas o mesmo também não resultou. Quando o aluno não comparecia à aula, a mesma decorria de uma forma mais fluida e com um clima mais positivo por parte dos alunos.

O resto da turma apesar de não ter um clima muito positivo não apresentou comportamentos de indisciplina de maior gravidade. Apresentava por vezes uma vontade enorme em conversar mas aos poucos foi-se diluindo ao longo das aulas, através dos sinais de organização e da utilização do apito como forma de chamada de atenção em mim. O clima positivo nem sempre foi o melhor e melhorou na segunda etapa de formação, porém foi um dos meus objetivos que esteve presente até ao final do ano pois a turma era pouco unida e demonstrava ter pequenos grupos com laços muito fortes, onde excluía alguns colegas do seu relacionamento, o que dificultou a execução de alguns exercícios

nas aulas. Como estratégia de melhorar o clima positivo implementei nas aulas de 90' uma parte da aula para a realização de exercícios de dinâmica de grupo, para obrigar os alunos a relacionarem-se. Esta medida foi uma boa estratégia para melhorar o clima na turma, mas nem sempre resultou de forma como queria pois os alunos demonstravam-se muito resistentes em unir-se para chegar a um objetivo comum. Um exemplo disto foi na execução do jogo da corrente a turma teve muito insucesso, pois os alunos não conseguiram comunicar entre si e ir todos no mesmo sentido. Apesar de a turma ter melhorado penso que este objetivo não foi totalmente alcançado.

De forma a complementar este trabalho desenvolvido na área 1 penso que o trabalho desenvolvido na área 4, o de acompanhamento da direção de turma (DT), teve um papel importante pois o diretor de turma, em conformidade com o conselho de turma (CT) deve combater o clima entre os alunos e desenvolver boas relações entre os mesmos. Numa próxima experiência em lecionação penso que é importante continuar a realizar este tipo de exercícios para aumentar a dinâmica e união da turma. Através do desenvolvimento destas capacidades é possível um aumento do empenho por parte dos alunos através de um clima mais positivo para alcançar um bem comum, uma melhor performance de todos os alunos.

A partir do segundo período comecei a interagir com os alunos nos exercícios, ou seja, por vezes participava nos mesmos durante um curto espaço de tempo. Senti que esta ação melhorou bastante a minha relação com os alunos e senti que eles se aproximaram mais de mim. A relação do professor com os alunos deve ser tão personalizada quanto possível e, embora este efeito seja bastante influenciado pela forma como o professor acompanha cada aluno na sua atividade de aprendizagem, ele depende muito da possibilidade de o professor interagir frequentemente com o aluno com base em assuntos do seu interesse direto, em assuntos de índole mais pessoal e em sentimentos e emoções por ele expressos (Onofre, 1995). O mesmo autor defende ainda que o facto de o professor estar atento aos interesses pessoais dos alunos é um aspeto fundamental para garantir um bom relacionamento com os mesmos.

Segundo Onofre (1996), o contacto com professores que há muito tempo desenvolvem a prática profissional no contexto real é um importante fator de formação de futuros docentes. Falando sobre a semana do professor a tempo inteiro (PTI), a lecionação de um horário completo, na minha opinião, foi uma carga muito elevada de aulas a que não estava habituado e a minha primeira conclusão após o término da semana foi o facto de sentir muito cansaço acumulado (por não conseguir ter tempo de descanso entre as aulas ou um dia sem lecionar apenas uma turma).

O primeiro passo foi a realização do horário por parte da professora orientadora de forma a ter uma carga horaria igual a um professor comum e a conseguir abranger ciclos e anos de escolaridade diferentes. Já com o horário definido parti para a identificação dos professores titulares de cada turma para perceber as principais informações e outras que os mesmos achassem pertinentes (como o nº de alunos, rotinas de organização, matérias prioritárias, entre outros aspetos). Posto isto, realizei o planeamento para cada turma com as informações retiradas anteriormente e que fosse de fácil aplicabilidade, por não ter tempo livre entre aulas.

O facto de ter lecionado turmas desde o 5º ano até ao 10º ano, com exceção do 6º ano, foi um aspeto muito importante pois deu para evidenciar que todos os anos têm características diferentes e que apresentam diferenças comportamentais e de execução motora entre si. O ano de escolaridade que gostei mais de lecionar foi o 10º e o 8º ano. Penso que o 10º ano apresenta um nível de execução motor muito elevado e como estão próximos do estado adulto torna-se mais fácil o diálogo entre professor-aluno, o que ajuda a melhorar o clima de aula e a compreensão dos alunos sobre determinado objetivo proposto pelo professor. O 8º ano, sendo o meio de um ciclo, apresentou uma boa capacidade de trabalho e empenho nas aulas, com poucos comportamentos desviantes provenientes da adolescência (muito presente no 9º ano) e com um clima muito positivo entre os alunos e entre o professor - alunos.

Posso concluir dizendo que foi uma experiência muito gratificante e positiva para a minha formação enquanto professor, treinador e homem, pois consegui vivenciar o dia-a-dia de professor com um horário completo. Com o feedback recebido por parte de muitos alunos, de agrado em relação às minhas aulas e ao conteúdo desenvolvido, aumenta a minha paixão e vontade em ser professor e a continuar o meu trabalho com crianças e jovens adolescentes (Balanço PTI, Anexo 12).

A leção de aulas ao 1º ciclo foi também uma experiência extremamente enriquecedora, pois lecionar aulas a uma turma de 1º ciclo, no caso, de 4º ano, foi uma experiência enriquecedora, que possibilitou compreender a diferença que existe entre dar aulas a este ciclo quando comparado com os 2º e 3º ciclos. Uma dificuldade logo apresentada de início foi na execução do planeamento da primeira aula, em que não sabia o que teria de lecionar. Para resolver esta situação fui pesquisar ao programa do 1º ciclo – expressão e educação: Físico-motora, musical, dramática e plástica o que era essencial para este ano de escolaridade. Após esta pesquisa foi importante falar com a professora responsável pela turma para saber as informações pertinentes, quais as condições materiais e temporais. Contactei também com o professor estagiário João Santos sobre

algumas informações básicas da turma, nomeadamente sobre a prestação motora dos alunos (pois este já tinha lecionado a turma as duas semanas anteriores). (Balanço 1º Ciclo, Anexo 13).

Para terminar a condução de ensino, penso que a observação de aulas lecionadas pela professora orientadora, pelos meus colegas professores estagiários, assim como, pela gravação e visionamento das minhas próprias aulas, e o feedback recebido por quem me observa nas minhas aulas, permitiram fazer uma análise de forma reflexiva acerca dos aspetos mais relevantes, positivos e negativos. Esta atitude reflexiva foi fundamental para a minha evolução ao longo do ano nesta área e fez com que melhorasse fundamentalmente nos aspetos em que tinha maiores dificuldades. Num futuro próximo de leção acho importante continuar a observar aulas dos meus colegas e a interagir com os mesmos sobre os aspetos relevantes observados. A colaboração entre professores e a comunicação sobre questões associadas ao ensino é de inegável importância pedagógica (Onofre, 1996).

## **Área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica**

Para Alarcão (2001), todo o professor verdadeiramente merecedor deste nome é, no seu fundo, um investigador e a sua investigação tem íntima relação com a sua função de professor.

Esta área é desenvolvida totalmente em grupo, sendo todo o trabalho realizado pelo núcleo de estagiários. O seu objetivo é desenvolver processos necessários à construção e realização de um projeto de investigação e de ação dentro do contexto escolar sejam adquiridos. Torna-se essencial, para a aquisição de competências que permitam aprofundar os conhecimentos de uma área de interesse profissional, ou seja, o estudo, a pesquisa, a análise e propostas de intervenção junto da escola.

A disciplina lecionada na FMH, foi uma mais-valia para a realização deste projeto de investigação, em que nos foi dada, as linhas orientadoras para a investigação e posterior análise de resultados.

Em Portugal, a investigação sobre a prevalência da obesidade é escassa, porém apontasse uma prevalência em jovens e adolescentes de cerca de 19% aumentando na idade adulta para 56,3% (Torres, I.; Correia, F. *et al.*, 1990 ID: 51; Lima Reis, J.P., 1998 ID: 50). Tal como este excerto afirma, o núcleo de estágio da escola básica 2,3 D. Fernando II, também recolhemos alguns indicadores que nos alertam para o problema da obesidade nos adolescentes da nossa escola.

Esses indicadores que vieram justificar o tema do nosso estudo foram o de termos identificado muitos casos com excesso de peso e obesidade no recinto escolar ao longo dos tempos livres dos alunos, o que nos chamou logo à atenção para ser um eventual tema de intervenção do núcleo de estágio. O que veio confirmar esta ideia foi o facto de a coordenadora de estabelecimento, numa reunião que o núcleo teve com a mesma, ter revelado que este era um dos maiores problemas da escola e que achava necessário que existisse uma continuidade de intervenção com estes alunos. Após reunião e debate com a nossa professora orientadora e com o núcleo de estágio percebemos também que este era um projeto de continuidade na escola, ou seja, os últimos dois núcleos de estágios existentes na escola, 2010/2011 e 2011/2012, já tinham tido projetos neste âmbito e de intervenção na comunidade escolar.

Após este conjunto de argumentos o núcleo achou por bem dar continuidade ao projeto existente e perceber se o que tinha sido feito nos anos anteriores tinha obtido resultados positivos e quais as variações existentes nos alunos (se aumentaram ou não o

numero de casos com excesso de peso e obesidade na escola). (Projeto Área 2, Anexo 19).

Em conjunto com a revisão da literatura, tivemos de fazer a recolha e tratamento dos dados. A recolha consistia em fazer o levantamento da altura e peso de toda a população escolar de modo a obter o Índice de Massa Corporal ( $IMC = \text{Peso}/\text{Altura}^2$ ). O objetivo desta recolha era, definirmos quem e quais os alunos que estavam com excesso de peso ou com obesidade. Tal como comprova o estudo de Fonseca, et al. (1998) que permite concluir que embora o IMC apresente uma importante variação com a idade e com a maturidade sexual, tem sido considerado como um bom indicador de obesidade em adolescentes. O IMC apresentou alta correlação com as outras medidas antropométricas. Como conclusão deste estudo, os resultados indicam que o IMC é um indicador de obesidade para os adolescentes e apontam a influência familiar e o sedentarismo como principais responsáveis.

Para uma melhor classificação dos dados, essencialmente de modo a terem sentido, consideramos determinante a utilização das curvas e tabelas de percentis com o valor de IMC calculado, atendendo à idade da criança. Foram então estipulados os seguintes intervalos:

- Baixo peso: Uma criança que esteja abaixo do percentil 5;
- Peso normal: Uma criança que esteja entre o percentil 5 e 85;
- Excesso de peso: Uma criança que esteja entre o percentil 85 e 95;
- Obesidade: Uma criança que esteja acima do percentil 95.

Ainda na revisão da literatura, pudemos concluir que, esta temática, é considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como a primeira causa mundial de doença evitável, a obesidade é uma patologia promotora de uma significativa diminuição da esperança média de vida.

Quanto ao nosso país, segundo Costa et al. (2010), Portugal é considerado o sexto país europeu com maior prevalência de obesidade, despendendo cerca de 3,5% do seu orçamento anual no tratamento desta doença.

A redução na prática de exercícios físicos, decorrente da falta de oportunidade de praticá-los de modo regular e da ausência de informações quanto aos benefícios prováveis, associado à modificação qualitativa na dieta, das populações urbanas, com aumento no consumo de gorduras e redução no consumo de fibras, contribuiriam para o aumento da prevalência de obesidade na população (Silva, et al., 2003).

Nas crianças com idade inferior a 6 anos, a obesidade poderá instalar-se devido à obesidade dos progenitores. Crianças com 1 e 2 anos tendo um dos pais obesos, apresentam geralmente um aumento de risco de obesidade, em comparação com crianças cujos progenitores não são obesos (Campos, et al., s.d.).

O elevado consumo de alimentos ricos em gordura e com elevado valor calórico, redução no consumo de proteínas de origem vegetal, de alimentos ricos em fibras e em vitaminas, associados a um excessivo sedentarismo condicionado pela redução da prática de atividade física e aumento de hábitos que não geram gasto calórico como ver TV e uso de videojogos e computadores (Campos, et al., s.d.).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (World, 1990), a ocorrência da obesidade nos indivíduos reflete a interação entre fatores dietéticos e ambientais com uma predisposição genética. Contudo, existem poucas evidências de que algumas populações são mais suscetíveis à obesidade por motivos genéticos, o que reforça serem os fatores alimentares – em especial a dieta e a atividade física – responsáveis pela diferença na prevalência da obesidade em diferentes grupos populacionais (World, 1990).

O excesso de peso e a obesidade apresentam diferentes consequências negativas para a condição humana, quer sejam físicas, psicológicas, sociais ou económicas (Silva, et al., 2008).

A obesidade tem vindo a preocupar devido ao seu aumento na idade infantil mas essencialmente porque esta, perdura para idade adulta, aumentando consequentemente os riscos patológicos, causadores de situações incapacitantes na vida diária e morte prematura (Diabetes Mellitus Tipo II, HTA, Enfarte de Miocárdio e Acidentes Vasculares Cerebrais diversos) (Campos, et al.,s.d).

A rejeição da criança obesa pelos colegas implica menor participação em jogos e, como tal, menor prática de atividade física, ajudando ao desenvolvimento e manutenção do excesso de gordura (Campos, et al.,s.d).

O ambiente escolar influencia o aumento de peso da criança isto porque nos bares escolares existe a facilidade em adquirir alimentos doces e caloricamente densos (Campos, et al.,s.d).

A deteção do excesso de gordura durante a infância é importante, por permitir uma intervenção precoce e evitar a instalação das suas complicações. Quanto mais idade tiver a criança e maior for o excesso de peso, mais difícil será a reversão do quadro existente, pelos hábitos alimentares incorporados e pelas alterações metabólicas instaladas (Silva, et al., 2003).



Para o tratamento de dados, foi necessário, construir uma pergunta de partida que foi: "Quais as variações existentes no peso dos alunos desde o ano letivo de 2010/2011 até ao presente?" (Trabalho Área 2, Anexo 14), o que originou duas hipóteses de estudo:

- A obesidade ou o excesso de peso estão relacionados com a data de nascimento?
- A obesidade ou o excesso de peso estão relacionados com o género?

A amostra foi de 613 alunos (288 do sexo masculino e 325 do sexo feminino), representando 90% da população estudantil da Escola Básica 2, 3 de D. Fernando II. Os alunos estão inseridos no 2º ciclo e 3º ciclo.

A recolha dos parâmetros antropométricos, ou seja, a medição da altura e do peso de todos os alunos, para determinar o IMC, constitui a primeira fase do projeto.

A altura (m) e o peso (Kg) dos alunos, foram aferidos pelo núcleo de estágio da escola, durante a primeira semana de Outubro, nas aulas de educação física, no início ou no final da aula, consoante a disponibilidade do professor da turma. Este podia ter sido um pouco mais fidedigno caso tivesse sido registado pelo mesmo estagiário, para minimizar as diferenças de medição ocorridas por cada pessoa.

Para termos acesso às idades dos alunos, no momento da medição dos parâmetros antropométricos, recolhemos as suas datas de nascimento, que foram em conjunto com os restantes dados, inseridos no programa estatístico escolhido. A idade determinou-se a partir dos anos de idade que cada aluno tinha no momento da recolha das suas datas de nascimento.

De seguida, procedemos à classificação do IMC para cada aluno. Para classificar os alunos, tivemos de analisar as tabelas do percentil do IMC (do Center for Disease and Control and Prevention, 2000) consoante a idade e o género de cada aluno. (Trabalho Área 2, Anexo 14).

Para a análise estatística foi utilizado o programa SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*, versão 19.0. Foi utilizada estatística descritiva, através das frequências e percentagens para fazer a comparação dos valores dos anos anteriores.

Os NE dos dois anos letivos anteriores (2010/2011 e 2011/2012), que foram acompanhados pelo mesmo orientador de escola, realizaram o mesmo estudo, o que nos permitiu ter acesso aos seus resultados de modo a realizar as devidas comparações.

Assim pudemos comparar os resultados das quatro categorias, que foram comparadas com os anos anteriores podendo constatar que o baixo peso aumentou relativamente a 2010/2011, o peso normal também aumentou, em cerca de 20%, o que é

satisfatório. O excesso de peso e a obesidade que eram as nossas categorias de referência, tiveram diminuição de valores desde 2010/2011 até ao presente ano letivo, o que é bastante positivo.

Após, a recolha, tratamento e análise dos resultados bem como a revisão da literatura, foi necessário a apresentação dos resultados à comunidade escolar, ou seja, aos alunos, aos EE e aos professores. O objetivo de apresentar os resultados à comunidade escolar foi para os mesmos terem noção da realidade e conseguirmos alterar alguns dos seus comportamentos.

A apresentação aos alunos foi realizada nas aulas de EF na parte inicial ou final das mesmas. As apresentações decorreram de forma satisfatória mas, por vezes, foi difícil captar a atenção de todos os alunos presentes. Esta situação acentuou-se quando, por vezes, tivemos que juntar mais do que uma turma na apresentação de modo a combater a falta de recursos materiais (só existia um retroprojektor disponível).

A apresentação aos encarregados de educação decorreu como planeado mas tivemos poucos participantes (apenas 10 EE). Na minha opinião, a pouca adesão deveu-se a uma divulgação muito próxima da data da apresentação. Outra razão que aponto para a pouca adesão é o facto de sentir que nos dias de hoje os EE participam apenas nas ações mais obrigatórias dos seus educandos, como as reuniões de DT.

De modo a que todo o trabalho realizado até ao momento continue a ter efeito, deveria existir continuidade do mesmo, no sentido de verificar se as intervenções realizadas terão um resultado positivo ano após ano e se o número de casos alarmantes continua a diminuir.

O projeto ganharia uma maior fiabilidade caso fossem também retirados os dados relativos à bateria do Fitnessgram, desta forma perceberíamos se os alunos que não estão na zona saudável têm relação com o IMC, nomeadamente os alunos que se encontram fora do estado de peso normal.

É importante realçar que os agentes de ensino são responsáveis, pela transmissão de conhecimentos aos alunos e por proporcionarem todas as condições quer no meio escolar quer fora do mesmo para que estes possam conhecer a problemática da obesidade e os hábitos de vida saudável para evitar e/ou combater esta problemática.

Este estudo permitiu transmitir aos alunos conhecimentos sobre a importância da prática da atividade física e dos hábitos de vida saudável. Procurámos relacionar ao máximo os conteúdos apresentados aos alunos, com os que são lecionados nas aulas de EF.

Esta área permite-nos relacionar com a área 1, numa perspetiva em que os conteúdos fornecidos na apresentação aos alunos vêm também presentes nos PNEF, na área dos conhecimentos, onde referem a importância da prática regular de atividade física e da importância que esta tem na vida quotidiana dos jovens. Foi possível também relacionar com a minha turma, para perceber em que grupo os alunos estavam inseridos. A grande maioria encontrava-se na categoria do peso normal, mas existiram alguns casos com Excesso de Peso. Para combater estes casos e também para manter a condição dos que se encontravam no peso normal, desde o 2º período que existiram em todas as aulas uma estação de aptidão física com exercícios específicos para cada aluno, consoante as suas necessidades. Esta medida visava também um desenvolvimento individual na área da aptidão física.

### **Área 3 – Participação da Escola**

Nesta área, está englobado a coadjuvação no Desporto Escolar (DE), e todas as tarefas adjacentes à coadjuvação, e as ações de intervenção desenvolvidas no seio da Comunidade Escolar.

#### **Desporto Escolar**

No início do ano letivo foram escolhidos os núcleos de DE pela professora orientadora da escola, e o núcleo que me calhou foi o Ténis de Mesa (TM). Gostei de ter ficado com este núcleo, pois é uma modalidade que aprecio e como tal facilitou na minha motivação para o desenvolvimento do trabalho nesta área. Este núcleo era o que tinha uma maior afluência por parte dos alunos da escola em anos anteriores e englobava alunos desde o 5º até ao 9º de escolaridade. O facto de ser o núcleo mais apreciado pelos alunos da escola, facilitou a sua divulgação, foi apenas necessário a elaboração de um cartaz promotor do núcleo, que foi espalhado por diversos locais estratégicos da escola, como por exemplo o bar dos alunos, a papelaria, entre outros. Rapidamente os alunos que já tinham participado em anos anteriores voltaram a procurar o núcleo e em alguns casos trouxeram outros alunos novos.

Verifiquei que a professora responsável pelo núcleo me deu uma grande autonomia, quer no planeamento, quer na condução das sessões desde o início do ano letivo. Achei este facto importante pois consegui realizar todas as atividades que planeava e evoluir na condução de ensino numa matéria que não lecionava na área 1. O facto de isto ter acontecido foi muito bom, pois consegui aplicar sempre o que tinha planeado e verificar se o mesmo era exequível ou não. Por outro lado, penso que se tivesse um acompanhamento de perto por parte da professora responsável conseguia aprender com a sua experiência na modalidade e não necessitar de realizar tanta pesquisa bibliográfica sobre novos exercícios, sobre a metodologia e as regras da modalidade.

Para o DE elaborei um planeamento com as mesmas estruturas do que foi realizado para a Área 1. Na primeira etapa não apresentei grandes dificuldades na modalidade pois senti-me à vontade com a mesma e que dominava por completo todas as questões técnicas e táticas que a modalidade acarreta. A única dificuldade apresentada deveu-se com o facto de estarem a entrar alunos frequentemente para o núcleo, o que dificultou no cumprimento do planeamento, nomeadamente, na avaliação inicial.

No segundo período continuei a ter total autonomia, por parte da professora responsável do núcleo, para continuar a aplicar o meu planeamento e para abordar o que achasse pertinente. Um dos aspetos que achei menos positivo neste período foi o facto de a partir do meio do período existir um aumento do número de alunos a faltar aos treinos do desporto escolar. Na minha opinião, este facto deveu-se a um aumento da carga de trabalhos e de testes, e por consequência, os alunos tiveram de abdicar dos treinos do DE para ir estudar para as suas tarefas escolares. Contudo, o número de alunos presentes nos torneios manteve-se sempre o mesmo, o que me faz acreditar que a justificação, descrita anteriormente, é acertada.

Um aspeto negativo a salientar é que tendo sempre um número elevado de participantes em cada sessão, em média 20 alunos, a escola apenas dispunha de quatro mesas para a prática da modalidade. Esta realidade dificultou muito o planeamento da modalidade, nomeadamente na elaboração dos exercícios e na qualidade da prática da mesma por parte dos alunos, pois na maioria das vezes trabalhavam quatro por mesa. Para tentar minimizar esta dificuldade e para realizar uma diferenciação de ensino por diferentes escalões, dividimos as horas destinadas para o núcleo para as diferentes faixas etárias. Assim, os alunos de 2º ciclo iam no primeiro turno das 14:10 às 15:50 e os de 3º ciclo iam das 15:50 as 16:45. Esta estratégia tornou-se viável, diminuindo o número de participantes ao mesmo tempo em cada grupo e apenas em casos pontuais foi necessário alterar alunos entre grupos (por não ter horário para comparecer ao seu grupo).

Relativamente aos torneios, estive sempre presente em todos os que existiram, sendo eles quatro no total. Mais uma vez a professora responsável deu-me total liberdade para cumprir as funções de um professor responsável por um núcleo de desporto escolar, chegando a ir para um torneio sem a supervisão da mesma, tendo sido apenas acompanhado por uma auxiliar. Na minha opinião esta situação foi muito importante para a minha formação enquanto professor responsável por um núcleo de DE, pois verifiquei que conseguia ser responsável por um conjunto de alunos (27 alunos que participaram nessa competição) e gerir tudo o que esteja envolvido numa saída para um torneio deste tipo. Nos restantes torneios já tive acompanhado pela professora responsável e cumpri com as funções que me foram destinadas (acompanhamento dos alunos nos momentos competitivos e responsável pelos mesmos quando estavam em período de descanso).

No primeiro período senti algumas dificuldades na avaliação e prescrição de feedback adequado para verbalizar aos alunos, por não ter conhecimento aprofundado da modalidade. Através da pesquisa bibliográfica e da experiência do dia-a-dia penso que essas dificuldades foram ultrapassadas. No início do segundo período já estava

perfeitamente enquadrado com o ténis de mesa e com as questões técnico-táticas que a modalidade acarreta.

Segundo o Ministério da Educação (2009), o DE deve ser desenvolvido numa perspetiva não curricular e não obrigatória de complemento da EF através de um “modelo aberto, democrático e participado” que vise a promoção de hábitos de vida saudável e a inclusão e integração social mediada pelo desporto. Posto isto, penso que o grande objetivo do DE foi cumprido e que numa experiência futura conseguirei aplicar tudo o que desenvolvi ao longo deste ano letivo.

Contudo, acho que a escola poderia mudar o horário disponível para o DE, pois todos os núcleos tinham horário na hora de almoço dos alunos. Este facto, na minha opinião, retira alunos a todos os núcleos pois a sua alimentação encontra-se em primeiro lugar. Penso também que a escola poderia definir mais do que um dia para cada núcleo, o que não acontecia no TM, para que os alunos que não pudessem frequentar num dos dias tivessem oportunidade de ir ao outro dia estipulado.

Como conclusão, acho que foi muito positivo o meu rendimento no núcleo de Ténis de Mesa e que esta função foi importante para o meu desenvolvimento profissional, quer isto dizer que, a lecionação desta modalidade tornou-se num complemento à área 1 e também um complemento à minha experiência de lecionação (onde desenvolvi uma matéria que não foi abordada na área 1). Foi também importante para a minha formação, pois senti-me em muitos momentos responsável pelo núcleo de TM e isso acrescenta experiência à minha formação.

### **Atividade de enriquecimento curricular: Alunos**

Em relação às atividades de enriquecimento curricular na primeira etapa de formação o núcleo de estágio participou na elaboração do megasprint, nomeadamente, na elaboração das séries e das classificações do mesmo. Participou ainda na execução do Corta-Mato, ajudando a montar o percurso e a realizar o aquecimento aos alunos (no meu caso).

A par da participação nas atividades anteriores, o núcleo de estágio previu a realização de um torneio de interturmas de futsal, mas esta atividade foi recusada pelo grupo de educação física.

De forma a contornar a adversidade anteriormente descrita, o núcleo de estágio propôs realizar uma atividade em que o principal objetivo fosse a interação entre todos os alunos do 7º ano da EB2,3DFII através da prática da atividade física, nas modalidades de

futebol, andebol, voleibol e dança. O objetivo foi cumprido através da elaboração de grupos com alunos de diferentes turmas. O facto de os grupos terem alunos de diferentes turmas obrigou a que estes tivessem a necessidade de interagirem para conseguirem alcançar um objetivo comum, no caso dos jogos desportivos coletivos, o golo no andebol e no futebol e a conquista do ponto no voleibol. Os grupos com alunos de diferentes turmas permitiram uma partilha de experiências muito rica entre os discentes.

Relativamente à organização da atividade a mesma consistiu num aquecimento na parte inicial, na parte principal existiu a divisão dos alunos pelas quatro matérias, identificadas anteriormente, em que cada professor estagiário ficou responsável por uma matéria dos JDC e a professora convidada ficou com a dança. O objetivo do andebol, futebol e voleibol foi realizar exercícios critérios da modalidade terminando sempre com jogo semiformal ou reduzido. Na estação da dança, a professora convidada dinamizou uma coreografia de aeróbica. No final realizou-se o retorno à calma com todos os alunos e professores envolvidos na atividade. (Projeto Área 3 – Intervenção com Alunos, Anexo 21).

A formação dos grupos, para a parte principal da atividade, foi feita através de grupos homogéneos, em função dos níveis de aptidão de cada aluno (identificados junto dos professores de EF de cada turma). Tal como aconteceu na Área 1, no planeamento e na condução de ensino, o NE achou fundamental que os grupos fossem homogéneos para existir maior competitividade entre os alunos e para que os objetivos propostos fossem de acordo com as necessidades de cada grupo.

Relativamente à divulgação, foi um dos pontos em que poderia ser melhorado em ações futuras. O facto de termos tido cerca de 50 alunos representa uma lacuna neste ponto (visto que este ano tinha uma população aproximadamente de 120 alunos).

Tendo sido apenas divulgada uma semana antes da realização da atividade tivemos uma adesão positiva por parte dos alunos, mas tal como foi referido anteriormente, se tivéssemos começado mais cedo a divulgação e a mesma tivesse sido feita, também, com o auxílio de cartazes, conseguiríamos uma maior adesão.

Através dos resultados obtidos nos questionários, podemos afirmar que 62% dos alunos avaliaram a atividade como muito bom e 22% de bom, o que nos deixa extremamente satisfeitos, pois foi um sinal que os alunos se divertiram, gostaram da atividade que realizamos para eles e se relacionaram positivamente com os outros participantes.

Relativamente à prestação dos professores estagiários em cada estação e no geral da atividade, os alunos fizeram uma avaliação muito boa (78%). Um aspeto muito

importante a realçar foi o facto de nenhum aluno ter realizado uma avaliação negativa dos professores estagiários e apenas 2% fizeram uma avaliação satisfatória.

Falando sobre a minha prestação individual, penso que estive muito bem, sem nenhum problema na condução da minha estação. Um fator que me ajudou foi o facto de ter ficado com a modalidade de futebol em que tenho uma grande facilidade na condução dos exercicios e na gestão dos mesmos. Fiquei também responsável pelo aquecimento e pelo retorno à calma e a única dificuldade obtida foi ter de conduzir cerca de 50 alunos ao mesmo tempo num determinado espaço. Porém acho que consegui contornar esta situação com a ajuda do apito e com uma boa colocação da voz.

Na minha opinião, esta atividade foi importante para a escola pois teve um momento dedicado à atividade física e à promoção da mesma, através da socialização que o desporto tem e não de competição entre os participantes. Foi bastante positivo o facto de termos promovido a prática de atividade física nos jovens adolescentes, tal como foi referido anteriormente, a grande maioria gostou da atividade e assim conseguimos melhorar o modo como os alunos olham para a EF na escola e como é importante a prática de AF. Uma lacuna identificada por mim foi a falta de solidariedade por parte do DEF em que se mostrou muito pouco disponível para colaborar em toda a atividade. Contudo penso que numa ação futura seria importante motivar e incentivar os mesmos a entrar na atividade com os professores estagiários de modo a interagirem com os alunos num contexto diferente do que existe na sala de aula e assim melhorar a relação professor – aluno.

Podemos concluir afirmando que a atividade foi muito enriquecedora para nós, enquanto professores e organizadores de uma atividade com um grande número de alunos e para os alunos que interagiram com outros alunos que não os seus colegas de turma e realizaram exercícios novos, diferentes dos que costumam realizar no contexto das aulas de educação física. Apontando apenas um aspeto menos positivo à atividade, o da divulgação, conseguimos avaliar a atividade como muito positiva por tudo o que já foi referido anteriormente. (Balanço do Projeto Área 3 – Interação com alunos, Anexo 22)

### **Atividade de enriquecimento curricular: Professores**

Para além de realizar as atividades desenvolvidas para os alunos da escola enunciadas anteriormente, o núcleo de estágio quis realizar também uma ação que fosse de encontro às necessidades específicas dos professores e funcionários, de modo a preencher algo em falta no seio escolar. A temática definida foi a "Gestão e Mediação de Conflitos", tendo sido este tema referido como a maior problemática existente na Escola, pela Coordenação da mesma.



Assim, o NE pretendeu criar um momento de abordagem deste tema, no qual podemos expor algumas conclusões retiradas da literatura existente, acrescentando valor prático a este momento com a presença de um professor doutorado convidado da Faculdade de Motricidade Humana, professor doutor António Rosado, tendo o mesmo larga experiência neste tema.

A atividade teve como principal objetivo alertar os professores e funcionários para a necessidade de se pensar e refletir sobre a melhor forma de agir em momentos de conflito entre alunos dentro e fora da sala de aula, assim como, prevenir a ocorrência dos mesmos. Procurámos conseguir-lo através da apresentação dos conteúdos existentes na literatura, e através da partilha de experiências, procurando aproximar todos os professores pois acreditamos que a melhor forma de combater este problema é através de um comportamento uniforme entre todos.

A divulgação da atividade foi feita, pelos professores estagiários, nas reuniões de conselhos de turma dos quais fazemos parte. Foram afixados cartazes em vários pontos da Escola informando sobre a atividade que se ia desenvolver. Através da coordenação da escola procedemos ao envio de e-mail para todos os docentes e funcionários da escola. Penso que poderíamos ter realizado uma divulgação com melhor qualidade através de uma atitude de maior proximidade com todos os convidados, ou seja, penso que poderíamos ter convidado e incentivado cada docente da escola pessoalmente. Este fator poderia aumentar o número de participantes na ação desenvolvida, que na minha opinião, teve pouca adesão por parte de todos os docentes. O convite para presenciarem a sessão foi também alargado aos auxiliares educativos, por fazerem parte integrante e fundamental da escola, mas a direção do estabelecimento decidiu marcar uma reunião com todos para a mesma hora. Esta atitude por parte da direção, na minha opinião, demonstrou uma falta de consideração pelo trabalho desenvolvido pelo NE e pela atividade, pois a data foi sugerida pela direção para uma data que, supostamente, não iria ser marcado mais nenhum evento.

Durante a realização do trabalho teórico não possuímos grandes dificuldades pois tivemos sempre a supervisão do professor convidado, que se tornou uma peça fundamental no sucesso alcançado nesta atividade. Na atividade em si penso que poderia melhorar a minha apresentação oral, pois a mesma foi um pouco extensa e nem sempre explícita. Penso que devo melhorar este aspeto, em ações futuras, através de uma preparação e treino exaustivo da minha apresentação.

Contudo, penso que o balanço da atividade foi muito positivo e o núcleo de estágio teve uma prestação muito satisfatória no decorrer da mesma, estando sempre ativo, dinâmico e preocupado em criar um espaço de partilha entre oradores e os presentes na

plateia. A classificação de todos os professores presentes foi de "muito interessante". Quanto à avaliação do seminário, 50% dos participantes classificaram como "bom". Relativamente à prestação dos professores estagiários foi de 50% "bom" e de 50% de "muito bom".

Em forma de balanço, 60% dos professores classificaram que o conteúdo apresentado iria alterar o seu quotidiano profissional. Este estudo permitiu-me aumentar o meu conhecimento sobre a temática da indisciplina, através da revisão da literatura e do trabalho realizado em conjunto com o professor convidado, podendo adaptar as propostas de atuação a casos de indisciplina na turma. Como já referi anteriormente, a minha turma, apresentou desde o início do ano, um aluno com um grande nível de indisciplina, que através deste trabalho pude adquirir maior conhecimento e estratégias para prevenir nesse mesmo caso, tentando motivar sempre o aluno à prática de EF.

Concluindo, considero que este tipo de atividades são bastante válidas para um melhor desenvolvimento de todos os intervenientes no meio escolar, sendo muito importante o momento de discussão de ideias e de debate tal como se verificou no seminário. A presença de um especialista na área também é importante, pois permite um conhecimento teórico bastante grande, conduzindo o seminário com total qualidade e sabedoria, conferindo-lhe uma maior fiabilidade.

## **Área 4 – Relações com a comunidade**

Segundo Roldão (2007), o diretor de turma é, por um lado, um docente que coordena um grupo de docentes e é, simultaneamente, um elemento do sistema de gestão da escola a quem cabem responsabilidades na gestão global do conselho de turma a que preside.

Durante a 1ª etapa de formação, comecei logo a realizar trabalho de coadjuvação com a minha diretora de turma. Nas horas destinadas à DT marcávamos em conjunto as faltas e as ocorrências necessárias. Realizávamos também um balanço sobre o comportamento da turma e em particular de alguns alunos. Neste período estive também presente nas reuniões que ocorreram com os EE.

Na primeira reunião existente do conselho de turma (CT), a reunião intercalar, apresentei ao CT, o estudo de turma, com base nos resultados do inquérito do DT e os resultados do teste sociométrico realizado na aula de EF. O objetivo desta apresentação foi de dar a conhecer aos restantes professores da turma as diversas relações existentes na mesma, tais como a existência de líderes ou de alunos não integrados na turma, alterando ou não a definição de objetivos para o trabalho a desenvolver.

Para Northway (1999), um teste sociométrico pode ser utilizado por um professor (...). É simples de aplicar (...) e por seu intermédio descobrir-se-ão muitas coisas acerca das crianças, que nos ajudarão no nosso trabalho com elas. (...) Os testes sociométricos também são de grande utilidade prática porque nos ajudam na orientação de cada uma das crianças em particular. Pode haver no nosso grupo uma criança de quem ninguém goste dum modo especial e que fica sempre excluída. Talvez ela possa ficar ao pé das crianças de quem ela, no teste, disse que gosta – talvez elas consigam fazê-la sentir-se mais à vontade.

O teste sociométrico foi muito importante e pertinente de ser realizado, pois permitiu-me recolher informações úteis e ajudar na área 1, nomeadamente no planeamento (dos diversos grupos) e na condução de ensino (através da escolha dos líderes para que os restantes alunos o sigam).

Numa experiência futura de lecionação procurarei junto do DT recolher as informações mais importantes sobre todos os meus alunos, para conseguir, desta forma, conhecê-los melhor e adequar as estratégias às características individuais de cada um. Acho também importante a realização do teste sociométrico de cada turma, caso o diretor de turma não o realize.

Como foi referido anteriormente durante a 1ª etapa, estive presente nas duas reuniões existentes do conselho de turma. O meu papel nestas reuniões foi de observação, de modo a perceber o seu funcionamento. Fui recolhendo a informação transmitida pelos professores para posteriormente, auxiliado pela DT, elaborar a ata da respetiva reunião. Esta experiência foi importante para conseguir ir aumentando a minha autonomia relativamente ao trabalho da DT.

No segundo período, prossegui com as minhas tarefas de coadjuvação mas tentei ser mais dinâmico, procurando estar ainda mais disponível e mais próximo do diretor de turma auxiliando-o em todas as tarefas necessárias. Tal como na 1ª etapa, estive presente no CT existente no final do período, o conselho para aferir a avaliação sumativa, bem como estive presente na reunião com os EE de entrega das avaliações referentes ao período anterior.

Na reunião existente do CT tive um papel preponderante onde a preparação e a condução do CT e a realização da ata foram da minha responsabilidade. Esta experiência permitiu-me vivenciar a preparação e condução de uma reunião por parte de um DT. Considero que foi fundamental para a minha formação enquanto DT passar por esta experiência e perceber como é difícil conduzir um conjunto de professores e processos referentes à turma.

Considero bastante importante no papel do DT, a relação com os EE. Tal como é comprovado por Roldão (2007) quando refere que a função de diretor de turma incorpora um conjunto de vertentes de atuação correspondendo aos seus diversos interlocutores: alunos, professores e encarregados de educação.

Ao longo do ano estive presente sempre que existiram reuniões com os EE, em que participei ativamente na reunião com os mesmos. Estas reuniões existiram algumas vezes porque os E.E. se deslocavam à Escola de livre vontade, mas também por terem sido convocados pela Diretora de Turma, tendo acontecido, ao longo do ano, exemplos de pais que se deslocavam para melhor compreenderem a evolução do seu educando, quer pais que foram convocados expressamente para tomarem conhecimento e/ou tentarem resolver, em cooperação com a diretora de turma e restantes professores da turma, problemas dos seus educandos.

Sendo assim, em jeito de conclusão, considero que as minhas etapas de formação foram diferenciadas quanto ao trabalho desempenhado. Enquanto na 1ª etapa foi na base da observação e do descobrimento, na 2ª e 3ª etapa tive um papel mais ativo e pró-ativo, na realização das tarefas de um diretor de turma.

Esta área permitiu-me ter uma maior proximidade com a turma, melhorando a minha relação com todos os alunos em geral e alguns alunos em particular. Ajudou ainda no clima da aula de EF, que se tornou ao longo do ano letivo bem mais positivo. Relativamente à condução do ensino, o fato de conhecer melhor todos os alunos, facilitou a compreensão de determinadas situações existentes ao longo do ano letivo e ajudar na organização dos alunos para diversas situações.

## **Relação entre Áreas**

O Estágio Pedagógico 2012/2013 está dividido por diversas áreas e por subáreas, mas apesar disso, é possível que a mesmas estejam interligadas. De seguida irei abordar as ligações existentes entre as diferentes áreas.

### **Área 1 e Área 3**

A área 1 está diretamente relacionada com a área 3. Esta relação começou logo com o planeamento, pois a estrutura do planeamento da área 3 é idêntica ao que utilizei na área 1. A utilização de estruturas iguais nas duas áreas veio ajudar na planificação teórica dos diversos momentos, mas também da aplicação no dia-a-dia do planeamento. Relativamente à avaliação teve também complementaridade, pois foi também possível aplicar o que planeava na área 1 a ajustá-lo para a área 3. Ajudou também a treinar para melhorar o processo de observação dos alunos. A área 3 veio-me dar recursos na condução de ensino para a experiência de lecionar um grande número de alunos com muito poucos recursos materiais.

É importante referir que acho fundamental ter ficado com uma matéria que não foi lecionada na área 1, pois serviu para ter uma maior complementaridade na minha formação. Assim, depois desta experiência de formação tenho mais uma ferramenta numa matéria, pois senti necessidade de aprofundar os meus conhecimentos na mesma.

### **Área 1 e Área 2**

Estas duas áreas também se relacionam através do trabalho desenvolvido na área 2, sobre uma problemática da população escolar, ajudou à divulgação da importância da prática de atividade física no quotidiano dos alunos.

Estas áreas estão ainda relacionadas, pois os conteúdos abordados na área 2, nomeadamente, os de prevenção da obesidade e importância da prática da atividade física, estão presentes na área dos conhecimentos dos PNEF, bem como ser um objetivo geral da EF. Com um maior conhecimento desta área existe uma maior certeza que a EF é uma disciplina importantíssima para os alunos, no sentido de lhes desenvolver a ter uma melhor vida saudável e ao mesmo tempo prevenir algumas doenças.

A recolha dos dados de cada aluno referente à área 1 serviu de base para a recolha dos dados da área 2.

Através da percepção da realidade da escola tentei combater os resultados, melhorando a condição física de todos os alunos, através da criação de uma estação em todas as aulas dedicada à aptidão física. Os objetivos e exercícios desta estação foram definidos individualmente para cada aluno consoante os resultados obtidos nos testes do fiitnnessgram. Posso afirmar que a escola pode combater o excesso de peso que apresenta através de um trabalho realizado nas aulas de EF, em que cada professor pode identificar os casos mais alarmantes e tentar combater essa situação com medidas, como foi realizado por mim.

### **Área 1 e Área 4**

O trabalho desenvolvido no âmbito da área 4 teve uma grande importância no aumento do conhecimento geral da turma e em particular de cada aluno. Tal conhecimento permitiu-me conhecer melhor os seus alunos e as suas vidas, podendo diferenciar o meu comportamento para com determinados alunos. O facto de conhecer melhor e me relacionar de forma melhor com os alunos ajudou na melhoria do clima da aula.

Considero indispensável que, apesar de poder diferenciar a minha forma de estar com um determinado aluno, nunca se deve tratar os alunos de forma diferente. Através do trabalho realizado na área 3 posso afirmar que a diferenciação na forma de tratar os alunos pode levar a comportamentos negativos dos restantes alunos e, por vezes, a algum abuso de confiança por parte do aluno em causa (por colocar o professor num papel de amigo e não de docente).

A realização do estudo de turma, nomeadamente do teste sociométrico, ajudou a constatar quais as relações existentes na turma, influenciando as minhas opções no que toca ao planeamento e à condução de ensino da área 1, essencialmente na construção dos grupos de trabalho para os diferentes exercícios. Tentei integrar os alunos menos sociáveis na turma e utilizei os mais líderes como guia de diferentes exercícios (com o intuito de que os restantes seguissem o que os comportamentos do líder).

## **Área 2 e Área 3**

O trabalho de investigação desenvolvido na área 2, sobre o excesso de peso e obesidade infantil, permitiu compreender que embora a escola estivesse a melhorar no que se refere ao número de alunos com excesso de peso e obesidade, ainda assim se mantinha acima da média das escolas do nosso país, neste sentido, creio que deve ser dada continuidade à realização do mesmo, por forma a perceber se a tendência se irá manter nos próximos anos letivos.

O trabalho de pesquisa da área 2 veio ajudar a perceber que era necessário realizar uma atividade na escola que promovesse o gosto e a prática de atividade física. Posto isto, o NE em conjunto com a professora orientadora e a direção da escola, desenvolveram uma atividade para os alunos com os objetivos que foram referidos anteriormente.

É possível verificar que os objetivos foram cumpridos e que tivemos mais um momento para melhorar a qualidade de vida dos alunos através de um momento de prática de diversas atividades.

Para concluir, acho que a escola no ano seguinte deve voltar a fazer o levantamento dos resultados e nos casos alarmantes que se repitam deve desenvolver uma parceria com o centro de saúde da região para que estes alunos consigam ter um acompanhamento especializado e não só por parte da escola. A escola pode também criar um grupo de trabalho com os alunos identificados, funcionando como um momento em que os alunos realizam exercícios específicos e de acordo com as necessidade que precisam combater a nível da sua aptidão física.



## Reflexão Final

Termina aqui um ciclo fundamental na minha vida, a minha formação inicial, e poder alcançar um objetivo traçado há muito tempo: o de ser professor de EF. Após este ciclo irei começar outro, mas com o intuito de continuar a formar-me de forma a complementar a minha formação inicial.

A realização deste ano letivo de estágio pedagógico permitiu-me construir uma nova ideia e opinião sobre o ensino em Portugal. Tal como refere Onofre (1996), a reflexão sobre ideias ou competências (...) contribui diretamente para o desenvolvimento e consolidação de uma perceção mais concreta e realista sobre as capacidades e potencialidades pessoais.

Com a conclusão do mesmo, considero que evoluí em termos profissionais, académicos, assim como, pessoais e emocionais. Todo o processo decorrido, os trabalhos desenvolvidos nas diversas áreas, as adversidades que foram surgindo ao longo do ano e as diferentes pessoas com que me cruzei e moldaram-me na forma de estar e ser, certamente me tornaram mais resiliente, característica que considero ser determinante para obter uma vida de sucesso a vários níveis na sociedade contemporânea e nomeadamente na vida de professor.

De seguida procurarei realizar uma reflexão crítica sobre as experiências que este ano de estágio me proporcionou, que me levaram a obter uma nova perspetiva e sobre todo este contexto, e mais especificamente á disciplina que lecionei, a educação física.

Neste percurso, tomei consciência da importância de um planeamento cuidado, atempado e adequado à realidade da turma, aos alunos em prol do qual se define. Constatei o quão vital é um ensino baseado na avaliação, regulado e orientado pela mesma, incluindo os alunos, preferencialmente, para além do professor. Apercebi-me da importância de gerar um clima positivo nas aulas, de conhecer intimamente a didática das matérias a lecionar, entre outros pontos fundamentais referidos na condução do ensino. Adquiri conhecimentos ao nível da investigação e inovação educacional, igualmente na função de DT e na gestão, organização e condução de um núcleo de DE. Constatei, através do estudo de turma, a vantagem de um conhecimento profundo dos alunos, o qual se revela basilar no planeamento, condução e avaliação do ensino, afirmando-se como uma ferramenta à qual sinto necessidade de recorrer futuramente.

Considero que uma das conclusões que retirei desta experiência foi a necessidade de investir na minha formação, de forma contínua. A formação contínua e a aprendizagem da profissão é algo que um professor deverá realizar durante toda a vida (Carreiro da

Costa, 1996). A experiência formativa que advém do estágio pedagógico deve-se não só às diferentes áreas de intervenção, mas também ao facto de o estagiário usufruir, e muito, do professor orientador de escola, em colaboração com o professor orientador de faculdade, como elementos de relação muito direta e próxima, garantindo a necessária supervisão, dos quais se aproximam os restantes professores estagiários, e num nível mais distante os restantes professores do grupo de EF e das restantes disciplinas. Segundo Onofre (1996), a supervisão é uma relação sistemática que implica um contacto frequente entre os seus intervenientes. Supõe também um contacto íntimo porque deve sustentar-se numa proximidade e compreensão profunda entre formador e formando. Um aspeto fundamental a referir foi o facto de ter tido momentos de grande riqueza formativa, rodeado de grandes profissionais que lutam por uma educação física cada vez melhor. Ao longo do meu percurso observei muitos exemplos, bons e maus, e todos me ajudaram a ponderar sobre o mesmo e a retirar algo para a minha formação, ajudando-me a moldar enquanto profissional desta área.

As diferentes áreas de formação permitem ao estagiário compreender a função multifacetada de um professor, não dissociando o professor de EF, do secretário de DT, do professor dinamizador de projetos de investigação ou de ações de intervenção com encarregados de educação, alunos, professores e funcionários/ assistentes operacionais.

Considero que as aulas de EF criam um espaço perfeito e harmonioso para que se transmitam, valores sociais, bem como a promoção do gosto pela prática de atividade física e a importância da prática da mesma de uma forma regular.

Alarcão (2001), não concebe um professor que não se questione sobre as razões subjacentes às suas decisões educativas, que não se questione perante o insucesso de alguns alunos (...), que não se questione sobre as funções da escola e sobre se elas estão a ser realizadas. Neste sentido, penso que é importante o professor ter uma capacidade de reflexão sobre todo o processo de ensino – aprendizagem e fazer conseguir proporcionar aos alunos todos os processos necessários para que cada aluno atinja o sucesso escolar. Porém nos dias de hoje esta atitude reflexiva e a dedicação ao aluno está a diminuir, nomeadamente por as medidas aplicadas pelo ministério de educação em que retira horas ao professor para de dedicar aos seus alunos.

Segundo Rosado (1990), supõe-se que os alunos devem aprender a respeitar os adultos (professores), a propriedade (materiais escolares e dos colegas), formas apropriadas de interação e competição, hábitos de trabalho e um conjunto de outros comportamentos associados. A escola, enquanto sistema aberto (Macedo, 1991), deverá ser, a meu ver, um agente de promoção de cultura e a relação com a comunidade, uma

prioridade. Cabe aos docentes ajudar à educação dos alunos para os diferentes pressupostos referidos anteriormente, e principalmente o professor de educação física pode ter um papel determinante na educação dos diversos valores através da prática das diferentes matérias.

Concluindo, este ano letivo foi uma oportunidade única e o finalizar de uma fase importante da minha formação, que me preparou para ser um profissional da área da EF, aumentando o meu conhecimento teórico e prático. Diariamente encontrei desafios novos, que umas vezes me motivavam para serem alcançados e outras vezes me atiraram para baixo e por alguns momentos pensei em desistir. Contudo, penso que através destas experiências aumentaram a minha resiliência e conjuntamente com o grande apoio dos meus colegas de estágio consegui superar todas as adversidades até chegar a este ponto. Daqui para a frente, é essencial que dê continuidade à minha formação profissional, pois esta não acaba aqui e a mesma é necessária para continuar na procura de ser cada vez mais um melhor professor de educação física.

## Bibliografia

- Alarcão, I. (2001). Professor-investigador: Que sentido? Que formação? *Cadernos de Formação de Professores*, (1), 21-30.
- Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física – Um olhar integrado. *Boletim SPEF*, (32), 121-133.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na Educação Física – Uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8 (1), 31-39.
- Campos, L. F., Gomes, J. M & Oliveira, J. C. (s.d). Obesidade Infantil, atividade física e sedentarismo em crianças do 1º Ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos).
- Carreiro da Costa, F. (1996). A formação de professores revisitada: objetivos, conteúdos e estratégias. In F, Carreiro da Costa (Ed.), *Formação de Professores de Educação Física. Concepções, Investigação, Prática* (pp. 9-36) Lisboa: Edições FMH.
- Costa, C. D. & Ferreira, M. G. & Amaral, R. (2010). Obesidade Infantil e Juvenil. *Acta Med Port* 2010; 23: 379-384.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física – 10º, 11º e 12º anos – Cursos gerais e cursos tecnológicos*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Mestrado no Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário (2012). *Guia de Estágio Pedagógico*. Documento não publicado.
- Ministério da Educação, D.G.I.D.C. (2009). Programa do Desporto Escolar para 2009-2013. Desporto Escolar.
- Northway, M., Weld, L. (1999). *Testes Sociométricos – Um Guia para Professores*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Oliveira, M. (2001). A indisciplina em aulas de Educação Física. Tese de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade do Porto.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de Formação Didáctica em Educação Física, *Boletim SPEF*, 12, 75-97.
- Onofre, M. (1996). A supervisão Pedagógica no Contexto da Formação Didáctica em Educação Física. In F, Carreiro da Costa (Ed.), *Formação de Professores de*

*Educação Física. Concepções, Investigação, Prática* (pp. 75-118) Lisboa: Edições FMH.

- Onofre, M. (1996). Educação Física sem avaliação: Uma perversão consciente? *Boletim SPEF*, (13), 51-59.
- Roldão, M. (2007). O director de turma e a gestão curricular. *Cadernos de Organização e Administração Educacional* (1).
- Rosado, A. (1990). A Disciplina nas Classes de Educação Física, *Revista Horizonte*, 7 (38), 47-55.
- Rosado, A. & Silva, C. (1999). Conceitos básicos sobre avaliação das aprendizagens. In P. Sarmento, A. Leça-Veiga, A. Rosado, J. Rodrigues, V. Ferreira & L. V. Moreira (Eds.), *Pedagogia do Desporto – Estudos* 6 (pp. 21-44). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Rosado, A. (2003). Conceitos Básicos sobre Planificação Didáctica. In V. Ferreira (Ed.), *Pedagogia do Desporto – estudos* 7 (pp. 27-47). Lisboa: Edições FMH.
- Silva, G., Balaban, G., Freitas, M., Baracho, J. & Nascimento, E. (2003). Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças pré-escolares matriculadas em duas escolas particulares de Recife, Pernambuco. *Revista Brasileira Saúde Materno Infantil*. 5 (1). 323-27.
- Silva, K. S. & Lopes, A. S. (2008). Excesso de Peso, Pressão Arterial e Atividade Física no Deslocamento à Escola. *Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF)* - Centro de Desporto (CDS), Florianópolis, SC – Brasil.

## **Anexos**

(Em formato digital – CD).